THE RECOVERY KERNEL

Հեղուկների մասին տեղեկություններ՝ առանց ստորագրության։

** Այս բաժնում դուք կգտնեք հեղուկների մասին մանրակազմ լուրեր, որոնք կարող են օգտակար լինել ձեզ համար։*
** Յուրաքանչյուր հեղուկի համար մենք տվել ենք տեղեկություններ դրա բաղադրության, էֆեկտների և չափաբաժնի մասին։*
** Մենք նաև ներառել ենք մի քանի հոդվածներ այն մասին, թե ինչպես կարող եք օգտագործել այդ հեղուկները առողջության համար։*

Մենք ցանկանում ենք, որ դուք լիովին պատրաստված լինեք, եթե որևէ հեղուկ գործածության մեջ ընկնեք։
Մեր նպատակը՝ տեղեկացված լինել և անվտանգ լինել։

[Ավելի շատ տեղեկությունների համար այցելեք findahelpline.com կայքը]։

Հասցեներ՝ ինչպես վերականգնվել կոկաինից.

* Բժշկական օգնություն: Կոկայինի հետքները կարող են լուրջ լինել, և բժշկական օգնությունը անհրաժեշտ է:
* Ապահարանման վերականգնում: Այս գործընթացը օգնում է մարմնին ազատվել կոկայինից և նվազեցնել դառնալու ախտանիշները:
* Թրաւոպրոֆիլակտիկ բժշկություն: Այս տեսակի բժշկությունը օգնում է կանխարգելել հետադարձ

ընկճվածությունը:
* Հոգեբանական խորհրդատվություն: Խորհրդատվությունը կարող է օգնել գործակալություններին հաղթահարել իրենց թմրամոլության պատճառներն ու հետևանքները:
* Ակումբային աջակցություն: Այս խմբերը մարդկանց միավորում են, ովքեր պայքարում են թմրամոլության դեմ, և տրամադրում են հոգեպես աջակցություն:
* Ընտանեկան աջակցություն: Այս տեսակի աջակցությունը կարող է օգնել գործակալություններին զարգացնել առողջ հարաբերություններ իրենց ընտանիքի հետ և ստանալ անհրաժեշտ աջակցությունը:
* Բժշկական վերականգնում: Այս տեսակի վերականգնումը օգնում է գործակալություններին վերականգնել իրենց առողջությունը և զարգացնել առողջ ապրելակերպ:

* Կոկայինի հետքերի բուժում: Այս տեսակի բուժումը օգնում է գործակալություններին հաղթահարել կոկայինի հետևանքները, ինչպես նաև դեղամոլությունը:
* Թմրամոլության մասին ուսուցում: Այս տեսակի ուսուցումը կարող է օգնել գործակալություններին ավելի լավ հասկանալ թմրամոլությունը և նրա հետևանքները:
* Թմրամոլության մասին խորհրդատվություն: Այս տեսակի խորհրդատվությունը կարող է օգնել գործակալություններին ստեղծել առողջ ապրելակերպ և հաղթահարել թմրամոլության հետևանքները:

Եթե դուք կամ ձեր մոտի գտնվում եք կոկայինի հետքերի մեջ, խնդրում ենք դիմեք բժշկական օգնության: Դա չէ միայն թմրամոլությունը, այլև հոգեկան առողջության խնդիրներ: Մեծապես կարևոր է ստանալ մասնագետների օգնություն և անցնել

վերականգնման գործընթացը:

Միշտ հասանելի է աջակցությունը, և դուք չեք մնում միայն: findahelpline.com

Recovery Kernel Framework-ի կիրառումը:

Կոկաին, ֆրիբեյզ, կոկա, սնոու, ռոք, բենզոյլէկգոնին:

⚠ ՀԱՐԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՂՏԵՍՔԻՆԵՐ՝ ԱՅՍԸ ԵՎՍՏՈՒՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՆԵՐԱԴՐՈՒՄ ՆՈՒՅՆ: | Ճգնաժամի դեպքում զանգահարեք 112-ին կամ հաղորդագրություն ուղարկեք findahelpline.com համարին:

ԿՈԿԱԻՆԸ ԳԵՐԾԱՀԱՄԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԳԵՏԱՓՈՒՍՈՒՄԻՆ ՆԵՐԿԱՅՐՈՒԹՅՈՒՆ ՄԻՋՈՑԱՎՈՐՈՒՄ ԵՆ, ԱՅՆ ԲԱԺԱՔԸ ԱՆՀԱՄՏԱՏ ԱՐԴՅՈՒՆՔԵՐԸ ՀԱՆՁԵՍՈՒՄ ԵՆ ԱՅՆ ՆՈՐԱԳՈՒՅՆԻՆ, ՈՐԸՆՑ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՎ ԱՆԿԱՐԵՂԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԻՋՈՒՆԱՅՈՒՄ ԵՆ: Այն ազդում է բոլոր տարիքային խմբերի մարդկանց վրա:

Կոկաինի օգտագործման ընթացքում կամ դրանից հետո առաջացած սրտացավը լուրջ բժշկական վիճակ է: Ամենապես զանգահարեք 112-ին:

Մեկնարկից առաջ մի գրություն:

Կոկաինը այն հումքն է, որի պատճառով մասամբ գրվել է այդ ժողովածուն: «Պատվորի» կազմությունը՝ Val/Val COMT ֆերմենտային համակարգով մարդու ուղեղը, որը նույնիսկ հանգստի վիճակում էլ թույլ է, և որին անհրաժեշտ է բարձր ինտենսիվություն իրական զգացողություններ ունենալու համար: Այդ մարդը կոկաինում տեսնում է այն դոպամինային ազդակը, որը նրա արագաշարժ ֆերմենտը անընդհատ հեռացնում է: Կոկաինը «Պատվորի» առաջին կարգի ընտրության թմրտն է գործնականում բոլոր մյուսների համեմատությամբ:

Սա մետաֆոր չէ: Համադրությունը դա անմիջապես ասում է. «Մարտիկ» տիպի մարդը ձգված է խթանող նյութերի՝ կոկայի, մեթամֆետամինի, բարձր դոզաժ պղնձուհեղենի և վարքային խթանման միջոցների՝ ազդակախաղի, ռիսկավոր գործունեության, էքստրեմալ սպորտերի, սեռական նորույթների: Այս նյութերը շատ արագ դոփամին են թափում օրգանիզմի մեջ, քան COMT-ը կարող է այն հեռացնել, ինչն առաջացնում է այդ ակտիվությունը, որը չկա սովորական վիճակի ժամանակ:

Հասկանալը դա պատճառաբանության հիմքն է ամեն ինչի համար, ինչը հետո կգա: Կոկայինը չէր ստեղծել ուղեղի թերություն: Այն բացահայտեց այնպիսին

մեկը, որը արդեն գոյություն ուներ: Վերականգնումը նույնապես ուղեղի կառուցվածքի վերակառուցումն է առանց թմրության՝ մի ավարտուն կյանք, որը համապատասխանում է մարտնչողի իրական նյարդաբանական պահանջներին, միջոցների միջոցով, որոնք չեն առաջացնում սիրտային կաթված 32 տարեկրամտում:

Կոկաինը ճարտարապետորեն տարբերվում է մեթամֆետամինից այնպես, որ փոխում է վերականգնման մոտեցումը: Մեթը դոպամինի արձակումն առաջացնում է տրանսպորտողների հակադարձման միջոցով, իսկ կոկաինը միաժամանակ արգելափակում է դոպամինի, սերոտոնինի ԵԻ նորադրենալինի հետագծումը՝ առաջացնելով այն եռակի արգելափակումը, որը կոկայինին տալիս է իր առանձնահատուկ գույքերը: Այս եռակի մեխանիզմը նշանակում է, որ սերոտոնինի համակարգը ևս խաթարվում է դոպամինի հետ միասին, իսկ նորադրենալինի թափանցումն է այն, ինչ առաջացնում է կոկայինի սիրտ-ատամական վտանգները: Վերականգնումը ուղղված է բոլոր երեք համակարգերին:

Եվ այստեղ էլ կա խառնուրդի ճգնաժամը, որն ոչ մի կոկայի հանդես չպետք է լրացնել: Այսօրվա շուկայում առկա կոկային մեծ մասը խառնված է լևամիսոլի հետ, որը կենդանական դեղորայք է և օգտագործվում է որպես հակախլացող միջոց: Այն նվազեցնում է սպիտակ արյան բջջերի քանակը և կարող է լինել վճռական: Դա ոչ թե տեսական ռիսկ չէ: Այն փաստագրված է, տարածված է և հազվագույն է ընդունվել: Այս մասը առանձնացված է այս հանդեսում:

Բաժին 0. Ամենակարևոր անվտանգության հրահանգներ: Սկսեք այստեղ:

⚠ ԿՈԿԱԻՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԱՀԱՄԱՐՎՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒՄԻՆ ԱՆԳԱՄԱՅԻՆ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՅՍ ՊԱՐՏԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԵՏԵՐԻ ԵՎ ՍՏՐՈՔԻ ՀԵՏԵՐԻՑ ՄԱՇՏԱԲԱՅԻՏՈՒ

Կարդիոսկուլյար ճգնաժամը:

THE CENTURION – Կոկաինի բնութագրային վախճանման մեխանիզմ, որը առանձնանում է մյուս խթամատներից:

Կոկաինը սիրամիտային խնդիրներ առաջացնում է երեք միասեռ մեխանիզմների միջոցով, որոնք համատեղվում են և ստեղծում են այնպիսի կորոնար ռիսկի պրոֆիլ, ինչպես որևէ այլ հաճախակի օգտագործվող նյութ չունի:

Մեխանիզմ:	**Ինչպես է այն ազդում սրտի վրա:**	**Հաճախակի պատճառներն են՝** *** Դեղահաբերի չարաշխարհիացումը:** *** Հոգեկան առողջության խնդիրները:** *** Սոցիալական ճնշումը:** *** Տարածաշրջանի գործոնները:**
Համանցային վազոսպազմ:	Կոկաինը առաջացնում է թանձրավուն, հանկարծակի լավագույն խթանում կորոնար զարկերակների սալսափող մկաններում՝ այն զարկերակները, որոնք անմիջապես մատակարարում են սիրտն: Զարկերակը կարող է ամբողջությամբ փակվել, ինչը կհանգեցնի արյան մատակարման դադարին սրտի մկաններին:	Մեկ 25 տարեկան մարդ, որի զարկերակները ամբողջությամբ մաքուր են, կարող է ստանալ սրտային կաթված՝ կոկայի հետևանքով, քանի որ խցանումը տեղի է ունենում սպազմի պատճառով, ոչ թե փորձարքների պատճառով: Սրտային հիվանդությունների ստանդարտ ռիսկային գործոնները այս դեպքում աննշան են: Մաքուր զարկերակները կարող են սպազմի հետևանքով փակվել:
Նորադրենալինի աճ	Կոկայինի նորադրենալինի վերաբյութանման արգելափակումը առաջացնում է զգալի համապարունակող նյարդային համակարգի ակտիվացում. դա կարող է բերել սրտխառնության, արյան ճնշման բարձրացման և սիրտնաշարժության մեծացման:	Սիրտն հանկարծակիորեն պահանջվում է աշխատել առավելագույն հզորությամբ, մինչդեռ նրա արյան մատակարումը միաժամանակ կարող է նվազել վազոսպազմի պատճառով: Այս համադրությունը՝ առավելագույն աշխատանք և նվազած մատակարում, կորոնային զարկերակային ինֆարկտի մեխանիզմն է:
Թրոմբոցիտների համախմբում:	Կոկաինը մեծացնում է թրոմբոցիտների ակտիվացումն ու համախմբումը՝ արյան գոյացման մեխանիզմը: Երկուշաբերդային նեղացման և սիրամիտության բեռնվածության հետ միասին, փականների առաջացման վտանգը մեծանում է	Տրիպլ մեխանիզմը՝ վազոսպազմ, աշխատանքի բեռնվածության ավելացում և թրոմբոգենեզի խթանում, նշանակում է, որ կոկաինի սիրտ-ամորձու ռիսկը չէլ է հավելյալ տարիքի հետ: Մեկ 28-ամյակ կարող է մահացական զգեստաբանության պատճառ

	նեղացման տեղում:	դառնալ մեկ անգամ օգտագործումից, եթե որոշակի պայմաններ լինեն:

⚠ ԿՈԿԱԻՆԸ ԱԼԿՈՀՈԼԻՑ ՀԵՌՈՒՅԹ ՆԵՐԱԾԵԼՈՎ ԵՏՐԱԳՈՒՅՍ ՄԱՐՄԻՆՈՒՄ ՁԵՎԱՎՈՐՎՈՒՄ ԵՆՔ COCAETHYLENE: ԱՅՍ ԿՈՄԲԻՆԱՑԻԱՆ Շատ ավելի վնասակար է սրտի համար, քան յուրաքանչյուրը առանձին, և պատճառ է հանդիսանում կոկայիդի մահերի զգալի մասի: ՄԻԱՅՆ ԱՐԴԵՇՔՈՒՄ:

Երբ կոկաինն ու ալկոհոլը օգտագործվում են միասին, լյարդը արտադրում է կոկաէթիլեն՝ մետաբոլիտ, որն ունի կոկայինից երկար կես-ամպողջություն, մեծ սիրտանոթային թույլք և մեծ վտանգավորություն, քան յուրաքանչյուր նյութ առանձին: Ալկոհոլի հետ կոկաին օգտագործելու այն տարածված պրակտիկան, որը նպատակ է դրված «եզրերը հարթել», ստեղծում է ավելի վտանգավոր միացություն, քան յուրաքանչյուր նյութ առանձին: Սա չէ փորձնական ֆարմակոլոգիա. դա այն մեխանիզմն է, որը կազմում է կոկայինին առնչվող մահերի զգալի մասը:

Թմրամիդների չարաշահման հետևանքով առաջացած ծանր վիճակի ճանաչում և արձագանք:

- Կրծքի ցավ, լարվածություն կամ ճնշում՝ սիրտային հրձիռ: Հեռախոսահամար 112-ին զանգեք: Մի ենթադրեք, որ դա անհանգստություն է:
- Դեմքի ցավ կամ ձախ թեւի ցավ՝ սիրտային հրապարակում: Ամենադիտելյին զանգեք 112-ին:
- Ակնթարանցիկ ուժեղ գլխացավ – հավանական արյանուղեղային ցողում: Ամրապես զանգահարեք 112-ին:
- Մտածողության խանգարում, արձակելություն, դեմքի թուլացում, ձեռքի թուլացում՝ կաթված: Ամրապես զանգահարեք 112-ին:
- Հոդվածավորում՝ կոկաինի հետևանքով առաջացած հոդվածավորումը բժշկական արտակարգ իրավիճակ է: Հեռախոսահամար 112-ին զանգեք: Անձին դրեք վերականգնման դիրքում:
- Հիպերթերմիա (մարմնի ջերմաստիճանը 104°F-ից բարձր է) – անհապաղ ձեռք առեք սառեցման միջոցներ (սառույց դրեք պարանոցին, տեսակավորներին և ներդիրներին) և զանգահարեք 112:
- Ակնհայտ գրգռվածություն, շանթախառնում կամ հոգեկան խաժանում՝ կոկայինի հետևանքով առաջացած հոգեկան խաժում: Հեռացրեք մարդը ցանկապատող միջավայրից: Զանգահարեք 112-ին, եթե կա բռնության վտանգ կամ եթե անհնար է ապահովել մարդու անվտանգությունը:

Կոկաինի ավելորդ դեղաչափի համար չկա հակամարմացող միջոց, ինչպես նալօքսոնը օփիոիդների համար: Բուժումը ստեղծագործական է՝ ուղղված սրտային, նյարդաբանական և ջերմաստիճանի հետևանքները վերահսկելուն,

մինչև կոկաինը լողանում է օրգանիզմից: Ժամանակն ու ստեղծագործական խնամքը բուժման միակ ձևն են:

Լևամիսոլի ճգնաժոյը. Ավելուցավելությունը, որը ոչ ոք չխոսում:

THE CENTURION — Ժամանակակից շուկայում առկա կոկայինի մեծ մասը պարունակում է անասնաբուժական դեղանյութ, որը ոչնչացնում է սպիտակ արյան բջջերը:

Լևամիսոլը միջատասպան դեղ է, որն օգտագործվում է կենդրական բժշկության մեջ: Այն հայտնաբերվել է ԱՄՆ-ի և Եվրոպայի ստուգված կոկաինի մոտավորապես բոլոր նմուշներում վերջին տասը տարիների ընթացքում: Ուստի այն ինչպես է լրացվում կոկային, դեռևս լավ չհասկանված է. Այն կարող է ուժեղացնել կոկայինի ազդեցությունը դոպամինային մեխանիզմների միջոցով, կամ պարզապես լրացուցիկ լինել կոկաինի արտադրության գործընթացում:

Վտանգը. Լևամիսոլը առաջացնում է ագրանուլոցիտոզ՝ սպիտակ արյան բջջերի (հատկապես նեյտրոֆիլների) քանակի նվազում կամ ոչնչացում: Նեյտրոֆիլները բացակայելիս, օրգանիզմը չի կարող պայքարել բակտերիալ վարակի դեմ: Լևամիսոլով աղտոտված կոկաինից առաջացած ագրանուլոցիտոզը կարող է լուրջ հետևանքներ ունենալ և սպառնալ կյանքին:

⚠ ԼԵՎԱՄԻՍՈԼԻՑ ԵՊԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՐՈՒՑՈՒՄ ԱՆՀԱՐԱԺԵՍՏ ԲԱՑԱՀԱՅՏՆԱԳԻՇԵՐԸ. Ջերմություն, բերանի մեջ բշտիկներ, ուժեղ կոպճակ, կամ վարակի նկատմամբ անսովոր զգայունություն: Եթե դուք օգտագործում եք կոկաին և ունենալ այդ հիվանդության ցանկացած ախտանիշներից մեկը, անհապաղ այցելեք արտակարգ բժշկական օգնության բաժանմունք և ասեք, որ դուք կոկաին եք օգտագործում: Ապացույցային արյան վերլուծություն (CBC) կհայտնաբերի անհարազդ բացահանգը: Եթե վաղ փուլում հայտնաբերվի և կոկաինի օգտագործումը դադարեցվի, այն բուժելի է:

- Հավաքված տեղեկությունների համաձայն, ԱՄՆ-ում շրջանառվող կոկայինի մոտավորապես 70-80%-ը պարունակում է լևամիսոլ:
- Ագրանուլոցիտոզը առաջանում է մոտավորապես լևամիսոլին բացարձակող մարդկանց 3-8%-ում՝ ինչը զգալի տոկոսային մասնաբաժնն է:
- Համակենցումը սովորաբար առաջանում է ազդեցության 1-3 շաբաթ անց և կարող է բացատրվել առնական հիվանդությամբ:
- Բուժումը ներառում է կոկաինի անմիջապես դադարեցում և լևամիսոլի ազդեցության վերացում: Ագրանուլոցիտոզը սովորաբար բուժվում է 2-3 շաբաթվա ընթացքում, եթե կոկայինն ամբողջությամբ դադարեցված է: Լուրջ դեպքերում անհրաժեշտ է հոսպիտալիզացիա և գրանուլոցիտների ստեղծման խթանող գործոնի (G-CSF) բուժում:

- Ֆենտանիլի թեստային ժապավենները չեն հայտնաբերում լևամիսոլը: Այժմ կա առկայության վերջնական սպառողների համար լևամիսոլի հետազոտման հասանելի միջոց: Մեկնակետային պաշտպանությունը բաղկացած է այն գիտակցումից, որ այն առկա է շատ կոկայի մեջ և նշանակների մոնիտորինգից:

Բաժին 1. Այն, ինչ կոկայինը արեց ձեր ուղեղի հետ:

THE CENTURION – Թրոյական բլոկը, որն արթունացրեց մարտիկի ուղեղը:

Կոկաինը եռակի վերափոխման ազդողաբան է՝ միաժամանակ արգելակելով դոպամինային տրանսպորտչիչը (DAT), սերիոտոնինային տրանսպորտչիչը (SERT) և նորադրենալինային տրանսպորտչիչը (NET): Դա այն է, ինչ կոկաինը տարբերում է մեխանիզմով մետամֆետամինից, որը հիմնականում դոպամինի արձակում է առաջացնում: Կոկաինը չի առաջացնում արձակում. այն կանգնեցնում է վերափոխումը, ինչը թույլատրում է դոպամինին, սերիոտոնինին և նորադրենալինին կուտակվել գեղձային բծիկում և շարունակել ազդել այնքան ժամանակ, մինչև նրանք սովորաբար կվերափոխվեին:

Այն արդյունքը միաժամանակ և ուժեղ բոլոր երեք մոնոամինային համակարգերի ակտիվացում է, ինչը հանգեցնում է կոկայիին հատուկ փորձառության՝ խիստ եռանդով և ուրախությամբ (դոպամին), սոցիալական ջերմություն և վստահությամբ (սերոտոնին), ինչպես նաև էներգիայի և արթունակության բարձր մակարդակի հետ (նորադրենալին): Այս եռակի ազդեցությունը կոկայինի առանձնահատկությունն է: Եվ հենց այդ պատճառով էլ, կոկայինից առաջացող ընկճումը հաճախ շատ ավելի դաժանլոր և ամբողջական է, քան որևէ մեկ համակարգի ստիմուլյատորներից:

Երեք համակարգեր, որոնք կոկաինը վնասում է:

Համակարգ:	Ինչո՞ւ է մարդը կոկաին օգտագործում:	Ինչը պետք է անհրաժեշտ է ռեկուպերացիայի համար.
Դոպամին (DAT արգելափակում):	Դոպամինային տրանսպորտիչը արգելափակվել է՝ կանխելով դոպամինի վերաբյուրեղացումը, ինչն թույլատրում էր դոպամինին կուտակվել նեյրոնների միջև ավելի երկար՝ մինչև 3-5 անգամ: Հաճույքիազդող ազդանշանը հզոր և տևական էր: D2 ընկալիչները դանդաղեցին արձագանքելու, քանի որ նրանք ենթարկվեցին քրոնիկ լարվածության:	D2 ռեցեպտորների քանակի բարձրացում՝ հրաժարվելու և BDNF-ի ազդեցության արդյունքում: Դոփամինի նախադրույթի աջակցություն (տիրոզին): Բնական, ուժեղ պարգևատրման համակարգ: Վաղ փուլում կոկաինից հրաժարվելիս առաջացող ձանձրալի և անվառ զգացողությունը արդյունք է D2-ի պակասության՝ այն ռեցեպտորների քանակի նվազման, որոնք ընկալում են ազդանշանը: Այդ ռեցեպտորները վերադառնում են: Հասնել դրանց:

Սերոտոնին (SERT արգելափակում):	Սերոտոնինի վերաբաշխման արգելքը՝ կոկաինի սոցիալական ազդեցությունների, ինչպես նաև հասարակության հետ տաքացումը, ինքնավստահությունը և զգացմունքային լայնությունը մեծապես կախված են սերոտոնինից: Բացառիկ արգելքը ժամանակի ընթացքում նվազեցնում է սերոտոնինի մակարդակը:	Սերոտոնինի վերականգնում 5-HTP և 5-MTHF միջոցով: Սա կոկայինը վերականգնելու հիմնական ուղենարձակներից մեկն է, որը ստիմուլյատորների ձեռնարկը (մեթամֆետամին) չի անդրադառնում այնքան լայնորեն՝ քանի որ մեթամֆետամինի սերոտոնինային ազդեցությունները երկրորդական են, մինչդեռ կոկայինի դեպքում դրանք առաջնային են: Կոկայինը տրամադրած հասարակության հետ շփման հեշտությունը մասամբ սերոտոնինային է և պետք է վերականգնվի կենսաբանորեն:
Նորադրենալինի (NET արգելափակում):	Նորադրենալինի վերաբյութանման արգելքը՝ առաջացնում է էներգիա, արթունություն, կենտրոնացվածություն և ֆիզիկական ուժ, ինչպես կոկայինի խթամազդկային ազդեցությունը: Այնուհետև առաջանում են սիրտ-անոթ համակարգի վտանգներ՝ արագացած սրտխփում, բարձր արյան ճնշում և կորոնար անոթների սպազմ:	ՀՊԱ առանցքի կարգավորում: Կոկաինի քրոնիկ կողմնային գերազդեցությունը նորադրենալինի համակարգի վրա առաջացնում է վաղ փաստացման շրջանում հոգնածություն և էներգիայի պակաս, քանի որ համակարգը հանգիստ է լողվում երկարատև ակտիվացումից հետո: Ամենաարդյունավետ նորադրենալինի վերականգնման մեթոդը սպորտն է (որը բնականոն ձևով ակտիվացնում է նորադրենալինը կազմված չափերով):
Տեղային անզգեցնող միջոց (սոդիում ալքաչառների արգելափակում):	Կոկաինը միակ ընդհանուր առմամբ չարաշահված նյութն է, որն ունի տեղային անզգայացման հատուկություն՝ արգելափակելով նատրումի ալքաղողները նյարդային թաղամասերում: Սա կոկաինի բնօրինակ բժշկական օգտագործման ձևն է և բացատրում է այն զգայազանցությունը, որը առաջանում է	Կոկաինի քրոնիկ օգտագործման հետևանքով առաջացած ականջների վնասը մասամբ պայմանավորված է տեղային անզենքային նյութերի թունաբանության ազդեցությամբ ականջների բջջային կառույցների վրա, և մասամբ՝ արյան շրջանառության սահմանափակման հետևանքով: Բեղմնավարակի լորձաթաղանթի վերականգնում պահանջում է դեղամիջոցի կիրառման դադարեցում և ԼՕՌ բժշկի զննություն, եթե որևէ կառուցվածքային վնաս է առաջացել:

	ծնոտային օգտագործության դեպքում:	

Բինգ-կրեյշի ճարտարապետությունը. Ինչո՞ւ է կոկաինը այլ:

THE CENTURION – Կարճ կյանքի տևողությունը, որը ձևավորեց հարկադրական վարքագիծը:

Կոկայինը պլազմայում ունի մոտավորապես 45-90 րոպե կյանքի տևողություն: Այս կարճ տևողությունը է պատճառ, որ կոկայինն առաջացնում է այնպիսի սովորույթներ, ինչպիսինը շատ բնութագրական է կոկայինի համար, ավելին քան ցանկացած այլ խթալիչների: Մեթամֆետամինի (կյանքի տևողությունը 10-12 ժամ) դեպքում, որը առաջացնում է մեկուստված բազմաժամյա էֆեկտ, կոկայինի էֆեկտները հասնում են առավելագույնին 15-30 րոպե ընթացքում և զգալիորեն նվազում են մեկ ժամի ընթացքում:

Մարմնի արձագանքը այս շրջանին. Պատճառված դոպամինի առաջին աճը 45 րոպեյական ժամանակահատվածում փոխվում է մասնակի թուլացմանով՝ համեմատական դոպամինային պակասությամբ, քանի որ աճը անհետանում է այնքան արագ, որ D2 ընդունողները չեն կարողանում վերականգնվել: Երկրորդ դեղաբաղադրիչը ընդունվում է ոչ թե զով լինելու համար, այլ՝ կաթվածը կանխելու համար: Երրորդ դեղաբաղադրիչը նույնպես ընդունվում է ոչ թե զով լինելու համար, այլ՝ երկրորդից առաջացած կաթվածը կանխելու համար: Եվ այդպես շարունակ, մինչև գիշերը ավարտվում է ոչ թե այն ժամանակ, երբ անձը որոշում է դադարեցնել, այլ այնքանով, որքան պաշարը հասցրել է:

Այս կոպտորակամ հարվածային վարքագիծը կոկաինի ֆարմակոկինետիկ բնութագրերից մեկն է՝ ներդրված մոլեկուլի կես-ժամկետի մեջ: Այս փաստի իմացությունը պատճառ չէ արձակելու համար: Այն հիմքն է այն բաների, թե ինչու՞ է դառը դադարելը՝ ընդմիշտ, մեկ գծից հետո, կենսաբանորեն դժվացողական, իսկ այն չէր լիներ նույնպես այնպիսի նյութերի համար, որոնք ունեն ավելի երկար կես-ժամկետ:

Կոկաինի տեսակները, ճանապարհները և նրանց տարբերությունները:

Ֆորմ	Մարշրուտ	Սկսվելու ժամանակահատված / տևողություն:	Վերականգնման հետ կապված հատուկ հարցեր:
Կոկայի ֆորմատ (լուծույթ)	Նազալ՝ փռատեղի միջով:	3-5 րոպե արագություն / 20-30 րոպե	Ամենատարածված ձեւը՝ ժամանցային օգտագործման դեպքում: Կողմնակի փորոքի վնաս (թափանցում), բերանի առաստաղի քայքայում, քրոնիկ ռինիտ

			(բեղունդաբշտություն), անոսմիա (հոտառության կորուստ): ԼՕՌ բժշկի զննություն՝ քրոնիկ օգտագործման դեպքում: Լևամիսոլը առավել շատ է լինում այն թութակի մեջ, որը խառնվում է փողային կոկաինին և վաճառվում փողոցներում: Կոկաինի "ֆանտազմային" հոտի մասին տեղեկությունները արդեն գտնվել են հատուկ հրատարակություններում, որոնք նվիրված են վաղ շրջանի բժշկական թեմաներին: Այս երևույթը կապված է ուղեղի հետ, որն անհամեմատ առաջիկա հոտային հիշողությանը:
Կոկաին (փողաքար) / ֆրիբեյս	Կծած (ներշնչման միջոցով):	8-10 վայրկյան տևողությամբ սկսում / 10-15 րոպե:	Ամենաարագ գործողության ունեցող կոկայինի օգտագործման ձևը՝ արագ թափանցումը առաջացնում է ամենամեծ կախվածությունը և ամենազգույշ ընդհատվող դեղահաբերի օգտագործման ձևը: Թոքային բարդություններ. «կրեկ թոք» (սուր թոքային արյունահոսություն), քրոնիկ շնչուղեղ, շնչառական համակարգի վնասվածք: Հատկապես կարճ տևողությունը (10-15 րոպե) առաջացնում է ամենամեծ կրկնակի դեղահաբերի օգտագործման ձևը: Կրեկի օգտագործման սոցիալական և տնտեսական համատեքստը տարբերվում է և պահանջում է հատուկ հասարակայնության կառույցների նկատողություններ:
Կոկայի ֆենիլացետատ (կոկաինի հիդրոքլորիդ):	Այնպես կամ այլապես, ներերակային:	Արագ / 10-20 րոպե	Մեծագույն կենսունակություն՝ ամբողջ դոզը հասնում է ուղեղին ընդամենը մի քանի վայրկյանի ընթացքում: Բարձր կախվածության առաջացման վտանգ: Նարկոտիկների ներարկման հետ կապված ռիսկերը՝ ջլատեսերի վնասում, էնդոկարդիտ, HIV/C շագանակաբծի փոխանցում, ներարկման տեղում բորբոքումներ: Համաճարակային հիվանդությունների թեստավորումը և վերքերի խնամքի գնահատումը բժշկական առաջնահերթություններ են՝ զուգահեռաբար ախտմոլության բուժման հետ:
Կոկայի ֆենիլացետատ (կոկաինի հիդրոքլորիդ):	Բերանի/ծամքի քսուկ (ավանդական):	30-45 րոպե սկսած / 60+ րոպե	Հարավային Ամերիկայի ավանդական օգտագործումը (կոկա տերևների քամում): Համեմատած այլ մեթոդների հետ, այն ունի շատ ցածր պլազմայում առավելագույն մակարդակի և

			թմրամոլության վտանգ: Այս հարցը կարևոր է հատկապես այն բանի համար, որպեսզի հասկանանք, որ կոկա տերևների ավանդական օգտագործումը դեղաբանորեն տարբերվում է խտացված կոկային հիդրոքլորիդից:
Կոկաին + ալկոհոլ → կոկաէթիլեն	Ցանկացած ճանապարհ + խմելու ալկոհոլ	Փոփոխակա նը՝ տևողությու նը, որն էլի երկար է, քան մեկայնապե ս կոկաինի դեպքում:	Համակցությունը առաջացնում է կոկաէթիլեն՝ ավելի երկար տևողությամբ, մեծ սիրտանոթային թունաբույժության և փաստացորեն բարձր մահվան դեպքերի թվով: Սա այն չէ, երբ երկու հեղուկ են օգտագործվում միասին: Այն իրականությունը, որ ստեղծվում է երրդ, ավելի վտանգավոր բաղադրիչ մարմնում: Համակցված ազդեցությունն է այն պատճառը, որ կոկայինի հետևանքով մահվան դեպքերը անհամապատասխանաբար շատ են հաճախվում ալկոհոլի օգտագործողների շրջանում:

Կոկաինը ինչ էր տալիս. «The Compendium»-ի մարտիկի ախտորոշում:

THE CENTURION – Գոյատևողությունը, որը հիմնական ուղեղը չէր կարող ստեղծել:

Համադրությունը դաժողայնորեն նշում է. կոկայինը «ապրելու զգացողություն» առաջացնում է, որը չի լինում այն հիմքային վիճակում, որը հատուկ է «Warrior» COMT տեսակի ուղեղներին: Դա բանաստեղծական նկարագրություն չէ: Այն գենոմային ֆարմակոլոգիայի իրականությունը է այն ուղեղների համար, որոնք արագ COMT (Val/Val) ունեն և արագորեն հեռացնում են դոպամինը, ինչպեսզի առօրյա կյանքի շահերը՝ ձեռքբերությունները, սոցիալական կապերը, հաճելի գործողությունները, չստանձնեն այն տևական պարգամատվության ազդակը, որին ուղեղը կարգավորված է պահանջելու:

Մարտունիկի ուղեղը հիմնական վիճակում թույլ է: Ոչ այնքան դեպրեսիվ, որքան այն, որ աշխարհը մի փոքր պաղ է, քան պետք է լինի: Ավելի շատ նման է, որովհետև շահույթի զգացումը առկա է, բայց թույլ: Ինչպես եթե դուք ձեր կյանքը դիտեք մի փոքրակի ապակյա պատից: Կոկայինը այն ապակին հեռացնում է: Ամեն ինչ անմիջական, պայծառ, էլեկտրական է լինում: Մտածելակերությունը դառնում է բարձրակարգ: Երաժշտությունը դառնում է ամենան extraordinary երաժշտություն, որը երբևէ լսվել է: Այն առաջադրանքը, որը նախկինում ձմեռային էր, դառնում է ամենասիրող առաջադրանքը:

Սա հոգեկան խնդիր չէ: Սա այնպես է, ինչպես թվում է, երբ մարմինը ստանում է բավարար դոպամին, հատկապես այն ուղեղներում, որոնք ոչինչ չեն ունեցել այդ հոգու առանց:

Հասկանալը չի դարձնում կոկաինը անվտանգ: Այն պարզեցնում է վերականգնման ճառագայթը. «Մարտունիկ» ուղեղը կարողությունների լավաշարժ, իրական զգացմունքներ և իրական խթանում է պահանջում՝ այնպիսի միջոցներով, որոնք չեն առաջացնում սրտային կաթված: Ի՞նչ էր մատուցում կոկաինը: Նշեք ամեն մի գործունեությունը: Ստեղծեք ամեն մի փոխարինող:

Բաժին 2. Ձեր ԴՆԱ-ի մանրակազմություն (Genomic Blueprint)

Կոկաինը ունի ամենաճշտորեն սահմանված ֆենոտիպային գենոմային պրոֆիլ՝ այս շարքի բոլոր նյութերի մեջ: Համառոտությունը անհապաղ է. «Պատվանդան» COMT (Val/Val) գենոթիպը ունեցող ուղեղը կոկաինի հիմնական գենոմային թիրախն է: Ներքև թվարկված գեները սահմանում են ոչ միայն զգայունությունը, այլև վերականգնման ռազմավարությունը՝ առանձնահատուկ ճշտությամբ:

Կոկաինի բուժման համար նախատեսված ԴՆԱ թեստավորման փորձաքննությունը:

Գենոմ:	Ինչը այն վերահսկում է:	Հիմնական տարբերակ:	Կոկաինի բուժման ծառայությունների առանցքային ասպեկտները.
			* Մեթամֆետամինի հետ կապված վնասներից զերծվելու համար անհրաժեշտ է մասնագիտական օգնության ձեռքբերումը: * Հոգեբանական խորհրդատվությունը կարող է օգնել հաղթահարել կոկաինի հետևանքով առաջացած ախտանիշները: * Медикаментозное лечение может быть использовано для облегчения симптомов отмены и предотвращения рецидивов. * Համայնքային խմբերը կարող են տրամադրել հոգեպես աջակցություն և ընկերություն: * Վերականգնման գործընթացում կարևոր է ընտանիքի և բարեկամների աջակցությունը: Եթե դուք կամ ձեր մոտը գտնվող ինչ-որ մեկը պայքառում եք կոկաինի հետ, մի հապաղեք՝ դիմեք մասնագետներին: Բժշկական օգնությունը խնդիր լուծելու ձև չէ: Մեզ համար կարող են օգտակար լինել հետևյալ տերմինները. Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint,

			findahelpline.com
COMT	Դոպամինի, նորադրենալինի և էպինեֆրինի հեռացման արագությունը՝ հիմնական կոնսիտուցիոն ճառագայթ.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (վարժական տեսակ) ամենաարդյուն ավետը:	Մայր գենը, որը պատասխանատու է կոկաինի նախընտրության համար՝ համադրումը դա ակնարկում է: Val/Val (պայքարող) տեսակի COMT: դոֆամինը արագորեն հեռացվում է մեկուստ վիճակում → թույլ, անբավարար մեկուստ վիճակ → կոկաինը ապահովում է դոֆամինի առատությունը, որը կարճ ժամանակով հաղթահարում է արագ հեռացումը: Val/Val տեսակի համար վերականգնման ռազմավարություն. ստեղծեք կյանք, որը լցված է իրական ինտենսիվությամբ և բարձր խթանող բնական պարգևներով: Այնպիսի հանգիստ, անշարժ կյանքը միշտ թույլ կզգացվի այս տեսակի մարդկանց համար: Մի ձևավորեք վերականգնում այնպես, ինչպես դուք ցանկանում եք լինել: Ձևավորեք այն այնպես, ինչպես ձեր ուղեղը է:
DAT1 / SLC6A3	Դոպամինային տրանսպորտիչը՝ կոկաինի ազդեցության հիմնական թիրախը:	10-րորդ կրկնվող VNTR ալելի տարբերակը (rs28363170):	Դոպամինային տրանսպորտերը այն մոլեկուլն է, որը կոկաինը արգելափակում է: DAT1 ածանցները ազդում են հիմքային DAT խտության և գործունեության վրա. Այն մարդիկ, ովքեր ունեն բարձր DAT արտահայտություն (10-կրկնակի ալել), ունեն դոպամինի արագ հիմքային լվացում և կարող են կոկաինի DAT արգելափակումը զգալ ավելի էականորեն, քան նրանք, ովքեր ունեն ցածր DAT արտահայտություն: Այնուհետև դա նշանակմամբ կապված է ուշադրության խախտման հետ (ADHD): DAT1-ի 10-կրկնակի ալելը կապված է ADHD-ի հետ, և կոկաինը հայտնի է որպես ADHD-ի ինքնաբուժման միջոց:
DRD2 / ANKK1	Դոպամինային D2 ընկալիչների խտություն՝ կոկաինի դոպամինային արգասեղման ընդունիչ:	Taq1A (rs1800497) — A1 ալել	A1 ալելը (D2 ընկալիչների քանակի նվազում) առաջացնում է շահույթի պակասության համախտանիշ՝ մշտական "բավարար չէ" վիճակ: Երկուշաբերդով միասին Val/Val COMT-ը (թափանցման արագություն) և D2 ընկալիչների քանակի նվազումը, կոկաինը հաղորդում է թեթևացում իսկապես

			լուրջ դոպամինային պակասության պատճառով: Վերականգնումը պետք է միաժամանակ ստեղծի բազմաթիվ դոպամինի աղբյուրներ, քանի որ մեկ աղբյուրից ստացված բնական շահույթը միշտ կզգացվի անբավարար այս զուգակցված պակասության դեպքում:
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Սերոտոնինի տրանսպորտի արգրողություն ը՝ կոկաինի երկրորդային ազդեցության թիրախը:	Կարճ/կարճ, երկար/երկար կամ հոմոզիգոտայի ն ալելներ:	Կոկաինը արգելափակում է SERT-ը՝ սերոտոնինի տրանսպորտային համակարգը: SLC6A4 ածանցները որոշում են սերոտոնինի տրանսպորտային համակարգի հիմնական արտադրությունը և, հետևաբար, կոկաինի սերոտոնինային էֆեկտների ծավալը: Երկար/երկար ածանցները (մեծացված SERT արտադրություն) կարող են ապահովել կոկաինից հատկապես ակնառու սերոտոնինային էֆեկտներ՝ հասարակական ջերմություն, վստահություն և զգացումների բարձրացում: Վերականգնումը պետք է ուղղված լինի սերոտոնինի վերականգնմանը՝ դոպամինի հետ միասին:
MTHFR	Մեթիլացում՝ նյարդային փոխանցողակ ան նյութերի սինթեզի հիմք:	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR տարբերակները թուլացնում են դոպամինի և սերիոտոնինի արտադրության արդյունավայությունն՝ ավելացնելով DAT1/COMT/DRD2 անբավարարությունը, որը հանգեցրեց կոկաինի օգտագործմանը: 5-MTHF-ը հաճախ փոխակերպող է լինում կոկայինից վերականգնման գործընթացում MTHFR տարբերակներով մարդկանց համար, քանի որ այն ուղղակիորեն լուծում է արտադրության իրական խնդիրը, որին չեն հասնում այլ ավելացուցիչները: Վաղ վերականգնման սովորաբար ձանձրալի և անվառելի վիճակը կարող է մասամբ լինել մեթիլացման պակասության հետևանք, ոչ թե միայն դիսպենսային վիճակի արդյունք:
DRD4	Նորություններ ի հետաքրքրությունը, դոպամինի	7-րդ կրկնվող ալելը (rs1800955):	DRD4 ծառայողական 7-կրկնության կրողները բնութագրվում են նորություն փնտրելու, առարկայավայելու և շտապողաբանության ձգտումով:

	զգայունությունը, արտադրանքի արձագանքը:		Այս տարբերակը զգալիորեն հանդիպում է ոճվածության խնդիրներով տառապողների և ուշադրության դեֆիցիտային գերազդունքային խանգարությամբ (ADHD) մարդկանց շրջանում: Եթե DRD4 7-կրկնությունը առկա է Val/Val COMT-ի և DRD2 A1-ի հետ միասին, ապա «պատանի» կազմության նորություն և ուժեղ զգացողություններ փնտրելու ձգտումը մեծանում է: Վերականգնման ճարտարապետությունը պետք է ներառի իրական նորություններ, մարտահրավերներ և անկանոն շահույթ. կազմակերպված միջոցառումները անընդունելի են լինելու:
CYP3A4	Հիպատոսում կոկաինը մետաբոլիզմի ենթարկվող հիմնական նյութերն են:	Ինդուկտորներ և ինհիբիտորներ:	CYP3A4-ը լյարդի հիմնական մետաբոլիտն է կոկաինի համար: CYP3A4 ֆերմենտների արգելափակողները (ֆլուկոնազոլ, այսպես կոչված "գրպանավուն" տեսակի պտուղներ, որոշ հաբեր) կարող են երկարացնել կոկաինի արյան կիսվառության ժամանակը և ուժեղացնել դրա ազդեցությունը: CYP3A4 ֆերմենտների ակտիվացումն արագացնում է այս նյութի հեռացումը օրգանիզմից: Կարևոր է նաև, որ կոկաէթիլենը առաջանում է, երբ կոկաինն ու ալկոհոլը միասեռաբար են օգտագործվում: Երկու նյութերի համատեղումը հանգեցնում է այն բանի, որ լյարդի էթանոլային մետաբոլիզմի ֆերմենտները փոխազդում են կոկաինի մետաբոլիզմի հետ և առաջացնում են ավելի թունավոր միացություն՝ կոկաէթիլենը:
BDNF	Նեյրոպլաստիկությունը՝ կոկաինի պատճառով վնասված դոֆամինային շարքերի վերականգնման մեխանիզմը:	Val66Met (rs6265)	Կոկաինը ուղղակիորեն ճնշում է BDNF-ը պրեֆռոնտալ կեղևում և հիպոքամպուսում՝ լինելով գիտակցության թուլացման հիմնական մեխանիզմներից մեկը: Met փոփոխությունները ունեցող մարդկանց մոտ նախնական BDNF արտազատությունը նվազած է, ինչը սաստկացնում է կոկաինի առաջացրած BDNF-ի ճնշման: Այս պատճառով, մարմնավարժությունը

			Met փոփոխությունները ունեցողների համար դառնում է անհրաժեշտ, քանի որ այն հիմնական միջոցն է, որը հասանելի է BDNF-ի արտադրության համար, որը կոկաինը ակտիվորեն թթացնում էր:

Ֆենոտիպավորում առանց թեստերի արդյունքների:

Համադրության ֆենոտիպավորման գործիքները հատկապես հստակ են կոկաինի համար, քանի որ «Warrior» պրոֆիլը ունի առանձնահատուկ վարքային բնութագրեր.

- Արդյոք կոկաինը ձեզ դարձրեց այնպիսի մարդ, ով զգում էր առավել լավ, առավել բանական և առավել հասուն—չխանդված, այլ իրականորեն ձեր ամբողջ ներուժի գագաթին: → Հզոր "COMT" (Val/Val) ֆենոտիպ: Այս "ամբողջ ներուժի" զգացումը դոփամինիազդեցության այն մակարդակի արդյունք է, որն այս ուղեղը պահանջում է, բայց չի կարող ապահովել բնականոն ձևով:
- Արդյոք դուք հիմնականում կոկաին օգտագործել եք սոցիալական իրավիճակներում՝ աշխատանքային միջոցառումներ, երեկույթներ, զբոսանքներ: Արդյոք դուք այն լրացուցիչ օգտագործել եք ձեր սոցիալական հմտություններն ուղենաքցնելու համար: Սերոտոնինային բաղադրիչը կարող է ունենալ առավելություն: SLC6A4 գեների տարբերակները կարող են բացատրել հատկապես ուժեղ սոցիալական ազդեցությունը:
- Եթե առաջինը միշտ բավարար չէր լինում, և միշտ ինչ-որ բան ավելացնելու կարիք էր առաջանում: → Կլասիկ DAT1 10-կրկնություն + DRD2 A1 պակասություն՝ շահույթի համակարգի շեմը բարձրանում էր արագ, քան կոկաինը կարող էր դրա հետևից ընթանալ:
- Եթե ձեզ են դրվել կամ կասկածվել էլ էլ ուշադրության դեֆիցիտի համախտանիշ (ADHD) ունենալու մասին, ապա DAT1-ի 10-ական կրկնությունների և DRD4-ի 7-ական կրկնությունների առկայությունը կարող է ցույց տալ այս համախտանիշի հետ կապ: Կոկայինը, որը արգելակում է DAT-ը, կառուցվածքային առումով նման է մեթիլֆենիդատին: Այն հավանական է, որ դա կարող էր լինել իրական ADHD համախտանիշի ախտահարման դեպքում սեփական բուժման միջոց:
- Հոգեկան վիճակը կարող է թվում լինել ոչ թե դեպրեսիվ, այլ անվերապահ —ասես, որ աշխարհը պետք է լինի ավելի հետաքրքիր: → Դա կարող է լինել սովորական Val/Val COMT մարդու պրոֆիլ: Անվերապահ վիճակը հիմքն է, որը կազմվում է քիմիական ազդեցության բացակայության պատճառով: Այն իրական է, այսպես էլ գիտականորեն հիմնավորված է և համարվում է առողջացման նպատակային վիճակ:

Բաժին 3. Թունազերծման ծրագիրը:

THE CENTURION – Կործանարանը այն նշան է, որ վերականգնումը սկսվել է:

Կոկաինի դադարեցումը չունի այնպիսի նյարդային համակարգի ցնցման ռիսկ, ինչպես ալկոհոլը և բենզոդիազեպինները: Այն չունի նաև այն արգանդական համակարգի վտանգներ, որոնք առաջանում են կոկաինի սուր օգտագործման հետևանքով: Իրականում, այն առաջացնում է հակառակը՝ դոպամինի խիստ ցածր մակարդակ, քանի որ համակարգը լցված էր և այժմ ամբողջությամբ դատարկվել է:

Ստիմուլյատորների դեպքում այս համակարգը գտնվում է ցածր հզորության ռեժիմում: Ոչինչ չի թվում լավ կամ արժեքավոր: Ստիմուլյատորներից ձգվելու սոնիկ պրոտոկոլը առաջարկում է 60-80 բաբախման արագություն, տաք հնչողություններ և մայոր գամմա, բայց փափուշկած՝ քանի որ մեծ էներգիայի ներդրումը թարմացված համակարգում առաջացնում է դատարկ ֆալշ ձայն, այլ ոչ թե ակտիվացում:

Կոկաինի դադարեցումը բժշկական առումով վտանգավոր չէ, սակայն հոգեբանորեն շատ ծանր է: Եվ այս հոգեբանական ծանրաթափությունը ուղղակիորեն կապված է այն բանի հետ, թե որքանով էր կոկաինը լցում իրական նյարդաբանական կարիքներ:

Արձակման ժամանակացույցը:

Փուլ	Բիոլոգիա:	Համակցված ախտանիշներ: * Բարձր արյան ճնշում. * Սիրտնաշարժություն. * Շնչահեղձություն. * Այտերը կարմրելը: * Գլխացավ: * Տեսողության խանգարում: * Կոճակում: * Փսկունք: * Սաղմի բորբոքում: * Մաշկային արցունքներ: * Անհանգստություն: * Գիտակցության կորուստ:	Ինչ անել:

		*** Հանկարծակի մահ:** **Եթե դուք ապրում եք այս ախտանիշներից որևէ մեկը, անհապաղ դիմեք բժշկական օգնության: Բժշկական օգնությունը չլինելը՝ սխալ է:**	
Ապտակումը (0-24 ժամ):	Դոպամինի, սերոտոնինի և նորադրենալինի պաշարները արդյունքազուրկ են, D2 ճնշողները թուլացած են, շահույթի համակարգը մինչև հասել է առավելագույն ցածր մակարդակի, HPA ծառը սպառվել է:	Լուրջ հոգնածություն և ավելորդ քուն, խիստ դեպրեսիա և տենցվառվածություն, ուժեղ սով (մասնավորապես շաքար և ածխաջրերի համար), անհանգստություն հոգնածության հետ միասին, ազդու թմրանյութերի ձգտում:	Քնեք: Սնունդ ուտեք: Հեղուկներ խմեք: Գործարկեք 01-րդ արձակումը: Այժմ չէ, որ պետք է պայքարել այդ վիճակի հետ. դա վերականգնման սկիզբն է: Վթարը մարմնի շտապ հոսանքն է՝ այն վերականգնման կարիքի մասին, որը նրանից զրկվել էր ընկճման ժամանակ: Թույլատրեք դա:
Հարսանի արձակուրդը (1-3 օրերը)	Դոպամինային համակարգի մասնակի վերականգնում, որոշ D2 ընդունողների զգայունության մասնակի վերականգնում, ՀՀՄ (HPA) առանցքի մասնակի վերականգնում, վերականգնման ֆալշ եռանդ:	Ապաքրման ընթացքում նկատվում է զգալի բարելավում. Էներգիան վերադառնում է, տեսողությունը լավանում է, մտավոր հստակությունը մեծանում է. այս փուլը կարող է թույլատրվել, որպեսզի դուք զգաք, թե "հաղթահարել եք ամենացավոցն":	Մի թռչեք հոգևորությամբ, այն միայն մասնակի վերականգնում է, ոչ թե հիմք: Նախասիրությունները կվերադառնան, հաճույքով, հաջորդ փուլում: Այս ժամանակահատվածը օգտագործեք սննդային հավելանի համակարգի ստեղծման, ֆիզիկական վարժությունների ռեժիմի ձևավորման և այն միջավայրի պատրաստման համար, որը կներկայացնի առաջիկա, ավելի բարդ փուլը:
Արդյունքի փուլը (3-րդ օրից մինչև 28-րդ օրը):	DRD2 ռեցեպտորների քանակը նվազում է և կայունանում է նոր, ցածր մակարդակի վրա: Դոֆամինի	Պարունակվող անհետացում՝ ախտանշան, որը բնութագրվում է նույնական զբաղվածություննե րից հաճույթ	Սա ամենավտանգավոր էպիզոդն է թմրամոլության վերականգնման ընթացքում: Հագեցվածությունը հիշվում է, իսկ վերականգնման

	արտադրությունը վերականգնվում է, բայց դեռ չկա նախկին մակարդակի: BDNF-ը թթացած է. անհետացումը գերիշատ ձևով դրսևորվում է:	ստանալու անկարողությամբ. Գրագետ ցանկությունները, որոնք առաջանում են հատուկ գրագետների ազդեցության հետևանքով. Այնպես էլ դեպրեսիա, ճարպակում, քնի խանգարում, բարկություն, հոգնածություն:	պարբերաշրջանում զգում եք անվայելություն: «Մեկ ավելի չափաբաժին, որպեսզի ինչ-որ բան զգաք» մտածողությունը շատ համոցիչ է լինում: Անհրաժեշտ է միջավայրի փոփոխությունը (Պրոտոկոլ 05): Համապարակ մարմնային վազքաշարժը սկսվում է. BDNF-ը վերականգնման նշան է: Անհրաժեշտ է աջակցության համակարգ:
Վաղ վերականգնում (1-3 ամիսները):	DRD2 ռեցեպտորների քանակը նկատելիորեն բարձրանում է. BDNF-ը վերականգնվում է. դոֆամինի սինթեզը կարգավորվում է. սերիոտոնինային համակարգը վերակառուցվում է. HPA առանցքը կայունանում է:	Հուզական ոլորտում աստիճանաբար բարելավում, հաճույքի իրական պահեր վերադառնալիս են; մտավոր հստակությունը աստիճանաբար էլ լավանում է; PAWS (վատառեւույթ հետգնացման համախտանիշ) դրսևորումները հավանական են. ձգտումները ժամանակ առ ժամանակ են և առաջանում են հատուկ պայմաններով, ոչ թե մշտապես:	Կոկաինի հետ կապված PAWS փուլերը բնութագրվում են հանկարծակի, ուժեղ ցանկությունների (որոնք հաճախ առաջանում են հատուկ միջավայրային գրգռողների պատճառով) և դոպամինի պակասության հետևանքով առաջացած տենտատիվ վիճակի համադրությամբ: Կարևոր է մանրակրթորեն արձանագրել այդ գրգռողները: Բնականոն շահույթների մեխանիզմը դառնում է ավելի արդյունավետ, երբ D2 ընկալիչները վերականգնվում են:
Հաստատում (3-րդ ամսից մինչև 12-րդ ամիսը):	Հոգնակալ դոֆամինային և սերոտոնինային համակարգերի զգալի վերականգնում, D2 ընկալիչների առատացում, BDNF-ը մեկուստային մակարդակի կամ դրանից բարձր է՝ կանոնավոր ֆիզիկական վազքաշարժերի	Շատ լավ էմոցիոնալ վիճակ, ժամանակ առ ժամանակ ցանկությունների առաջացում, որը հիմնականում կապված է իրավիճակի հետ. Հասանելի է կյանքի բարձր զգայարևույթությունը, վերադառնող մոտիվացիա, ընթանում է	Բնական թմրամոլության հարցումաշարը (6-րդ բաժին) լիովին գործարկվում է: Պատերազմող ուղեղը՝ ճիշտ միջավայրի դեպքում, գտնում է այն իրական ուժգնությունը, որն անհրաժեշտ էր նրան: Համադրության C-28 բաժինը փոխվում է. «Ոչ ոքի օլիմպացի»-ից դառնում է «Իրականի օլիմպացի»:

	հետ միասին, գիտակցության ֆունկցիայի վերականգնում:	ինքնության վերակազմավորման գործընթացը:	

PAWS-ը կոկաինի բուժման ընթացքում:

⚠ COCAINE-ի հետքերը բնութագրվում են հանկարծակի ուժեղ ցանկությամբ, որը հաճախ առաջանում է հատուկ գրգռողների պատճառով՝ ձայներ, մսրաճուեչ, վայրեր, մարդիկ: Այսպես կոչված գրգռոց-պատճառահետևությունն ուժեղ է: Պատրաստեք միջամտության պլանը, նախքեւ որ այն սկսվի:

Կոկաինի բուժման ընթացքում առաջացող հետվիրուսային համախտանիշը հիմնականում պայմանավորված է սպառնալից ազդակների կողմից առաջացած ցանկությամբ, որը համարվում է թմրամոլության բուժման գործընթացում ամենաազդեցիկներից մեկը: Դոֆամինային համակարգը սովորել է արձագանքել կոկաինի հետ կապված ազդակներին ուժեղ առավելության զգացողությամբ: Առաջնորդվելու ամիսների ընթացքում, որևէ երգ, որևէ սոցիալական իրավիճակ, ինչպես նաև որևէ վայրի հոտ կարող է առաջացնել ցանկություն, որը զգացվում է այնպես, ինչպես վաղ փուլում առաջացած դիսկոմֆորտային վիճակ:

Սա չէ վերականգնում: Այն պայմանավորված դոպամինային շրջան է, որը գործարկվում է իր մարզության արդյունքում, ոչ թե ներկայիս օգտագործման պատճառով: Համակարգը միջամտության արձագանքն է, որը նշված է 5-րդ բաժնում և պետք է իրականացվի անմիջապես և առանց վեճերի:

Բաժին 4. Կենսաբանական վերակառուցում:

Կոկաինի բուժումը պահանջում է միաժամանակյա վերականգնում երեք համակարգերի: դոպամինի (ներքին շարժառույթ և մոտիվացիայի հիմք), սերոտոնինի (սոցիալական ջերմություն և ոգևորության հիմք) և նորադրենալինի (էներգիա և արձագայունակության համակարգ): Կոկայինը գործածում է եռակի վերաբերողության արգելման, որն ընդունվում է եռակի վերականգնման ճանապարհով: Մեթիլացիոն հիմքը ընկած է բոլոր երեք համակարգերի հիմքում: Ֆիզիկական բարդությունների (սիրտ, փողային ուղիներ, վարակիչ) բուժումը իրականացվում է նույնատեղում նյարդաբանական վերականգնման հետ միասին:

4.1 — Մեթիլացման հիմնադրությունը:

Մոնոամինների եռակի ցածրացումը, որն առաջանում է քրոնիկ կոկաինի օգտագործման հետևանքով, բարդվում է MTHFR-վարիանտ մելիլացման խախտությամբ, եթե այն առկա է: Բավարար մելիլացված ֆոլատի և B12-ի առկայության դեպքում, դոփամինի, սերոտոնինի և նորադրենալինի համակարգերը չեն կարող գործել լիովին, անկախ այն բանից, թե ինչ նախատարրեր են տրված:

Հավելք:	Դոզա:	Ժամանակը:	Կոկաինի մասին հատուկ նշումներ.
5-MTHF (L-մեթիլֆոլատ)	400-1000 մկգ օրական:	Արտոնությունները: * Առավոտը սնունդով:	Կոկայիդի եռակի մոնամինային ավերումը պահանջում է առավելագույն արդյունավետ նեյրոտրանսմիտերի սինթեզի ուղիներ: 5-MTHF-ը բոլոր երեք մոնամինային համակարգերի համար կարևոր կոֆակտոր է և սահմանափակող գործոն է: MTHFR տարբերակների կրողների համար, որոնց կոկայիդի օգտագործումը մասամբ ինքնաբուժման ձև էր ընթանում հիմքում ընկած սինթեզի անբավարարության պատճառով, 5-MTHF-ը հաճապես ամենազարկային լրացումն է վաղ փուլի վերականգնման ժամանակ: Սկսեք 400 մկգ դոզայից և աստեղծաբար մեծացրեք դոզանը:
Մեթիլկոբալամին (B12):	1000–2000 մկգ	Բարի լույս, ենթալեզվային:	Համագործակցում է 5-MTHF-ի հետ: Կոկայինի

			օգտագործությունը և դրանով կապված ռիսկային գործոնները (անսնալից սնունդ, ալկոհոլի համատեղ օգտագործում, քնի պակաս) հավաստիորեն թթվեցնում են B12-ը: Կոկայինի նորադրենալինիազդող հատկությունները մեծ պահանջ են դրվում մետիլացման շրջանի վրա. բավարար քանակությամբ B12-ի առկայությունը ապահովում է մետիլացման շրջանի և նյարդային համակարգի վերականգնումը:
P5P (ակտիվ B6)	25–50մգ	Բարի լույս:	Դոպամինի, սերոտոնինի և նորադրենալինի համակարգերի համար անհրաժեշտ կոֆակտորներ (DOPA դեկարբոքսիլազա, արոմատիկ ամինաթթվային դեկարբոքսիլազա և դոպամին β-հիդրօքսիլազա): Կոկայի գործողության հետևանքով առաջացած եռակի համակարգի աշխատանքի խանգարումը բերում է P5P-ի վրա կախված ֆերմենտների աննորմալ մեծ պահանջին: Օգտագործեք միայն պիրիդոքսալ-5-ֆոսֆատ ձևը:
Մագնեզիում գլիցինատ:	400-600 մգ տարրական քանակությամբ:	Ամեն առավոտ և ամեն երեկո:	Կոկաինը զգալիորեն նվազեցնում է մագնեզիումի քանակությունը՝ ինչպես անմիջապես, այնպես էլ արդյունքների միջոցով, որոնք առաջանում են սնակաշարժության խախտման և քնի պակասության պատճառով: Մագնեզիումի դեֆիցիտը վատացնում է ցավոտությունը, գիտական կարողությունների թուլացումը, սիրամկրային ռիսկերը և քնի որակը՝ բոլորն այն հարցերն են, որոնք կապված են կոկաինից վերականգնման հետ: Մագնեզիումի պատշճառով առաջացած ցավոտության նվազումը հաճախ նկատվում է ընդամենը մի քանի օրվա ընթացքում:
Ցինկ.	20-30 մգ	Արձակուրդայի	Ցինկը կարևոր է դոպամինի

	օրական:	ն երեկոյական սեղան	սինթեզի և մի քանի ֆերմենտների գործունեության համար մոնոամինային ուղու մեջ: Կոկայի օգտագործումը և նրանից բխող սննդաբանական խախտումները պակասեցնում են ցինկի քանակը: Այնուհետև, այն նաև աջակցում է իմունային գործունեությանը՝ հատկապես կարևոր, հաշվի առնելով լևամիսոլի հետ կապված ագրանուլոցիտոզի ռիսկը:

4.2 — Դոպամինի վերականգնում

THE CENTURION — Պատերազմի Մտքի Ամենակարևոր Նպատակը. Ուղարկվող Հաղորդագրության Վերականգնում, Եթե Այն Բավարար չէր:

Դոպամինի վերականգնումը կոկաինից ազատվելու գլխավոր կենսաբանական գործընթացն է: Մարտունիկ ուղեղը, որը նախքեւ մինչև կոկային օգտագործումը արագորեն էր թողարկում դոպամին, կոկային օգտագործման ժամանակ այն արագացրեց այդ գործընթացը, ինչը հանգեցրեց դոպամինի կրկնակի պակասության: Այս իրավիճակը պահանջում է ծաղկող, բազմակողմ վերականգնման ռազմավարություն:

Հավելք:	Դոզա:	Ժամանակը:	Կոկաինի մասին հատուկ նշումներ.
L-Տիրոզինը:	500-2000 մգ օրական:	Առավոտյան, առանց պրոթեինի:	Ոչ ուղղակի դոպամինի նախադրույթ: Հավաքածուն հատուկորեն նշում է տիրոզինը՝ Warrior COMT կոկաինի վերականգնման համար: Սկսեք 500 մգ-ով և դեղաբանությունը կարգավորեք՝ հիմք ընդունելով արձագանքը: Վերցրեք սննդի հետ 30 րոպե առաջ կամ 2 ժամ անց. պրոտեինի հետ ամինաթթվային մրցույթը տեղափոխման համար սահմանափակում է արդյունավայությունը սննդի հետ համատեղ օգտագործելիս: Եթե L-տիրոզինը առաջացնում է անհանգստություն (հազվադեմ, բայց հնարավոր), փոխեք NALT-ով (N-ացետիլ L-տիրոզին), որն ունի ավելի մեղմ արձագանք:

Mucuna pruriens (L-DOPA-ի աղբյուր):	100–300 մգ L-DOPA համարժեք քանակությո ւն:	Առավոտյան, առանց պրոթեինի:	Բնական L-DOPA աղբյուր՝ մեկ քայլ մոտ լինելով դոպամինին, քան տիրոզինը: Հավաքածուն հատուկ նշում է Mucuna pruriens-ը «Պատերազմիչների» վերականգնման համար: Այն պարունակում է լրացուցիչ ալկալոիդներ, որոնք կարող են առանձինորեն ազդել ոգևորության վրա: Մի մի քանակությամբ Mucuna-ն միաժամանակ չօգտագործեք L-tyrosine-ի հետ՝ ընտրեք մեկը հիմնական որպես: Mucuna-յի էֆեկտները արագ և ավելի ակներև են, քան տիրոզինի, ինչը նախընտրելի է որոշ «Պատերազմիչների» կոնստիտուցիայի համար:
Ուրիդին մոնոֆոսֆատ + DHA + CDP-քոլին (մարմնի աշխատանքի համար նախատեսված հավելումների խումբ):	UMP 250–500մգ + DHA 1 գրամ + CDP-Choline 250 մգ	Բարի լույս:	Համատեղորեն մեծացնում է D1/D2 ճառագայթների համակարգի սինթեզը և խտությունը՝ առանց դեղատոմսի հասանելի ամենաշատ հետազոտված մեթոդով: Այն ուղղակիորեն վերացնում է D2-ի իջեցման այն գործընթացը, որը քրոնիկ կոկաինի օգտագործման հիմնական դեղաբանական հետևանքն է: "Brain Stack"-ը առաջարկում է ավելի դանդաղ, կառուցվածքային փոփոխություններ շաբաթների և ամիսների ընթացքում, այլ ոչ թե անհետազդու բուժում:
NAC (N-ացետիլ-ցիստեին)	600-1800 մգ օրական, բաժակված դոզանների տեսքով:	Ամեն առավոտ և ամեն երեկո սննդի հետ:	Վերականգնում է գլուտամատի հոմեոստազը նույնախառնման միջանկյալ շրջանում՝ ուղղակիորեն վերացնելով գլուտամատ-դոպամինային անհավասարակցությունը, որը առաջացնում է կոկաինի ձգտում: Բազմաթիվ կլինիկական փորձարկումներ, հատկապես կոկաինի չարաշխարժության դեպքում, հաստատում են NAC-ի արդյունավայությունը ձգտման նվազեցման համար: Սա ամենաբարձր ապացույցներով պիտանի սննդային լրացամուկներից մեկն է

			հատկապես կոկաինի համար: Ամենուրեք անհապաղ դադարեցրեք կոկաինի օգտագործումը:
Rhodiola rosea	300-600 մգ չափազդրված ձևով:	Բարի լույս:	Դոպամինի և սերոտոնինի կարգավորում, ադապտոգեն, հակա-վարձքային միջոց: Այնպես էլ օգտակար է 2-րդ շաբաթից մինչև 8-րդ շաբաթը, երբ անհետացումը և մոտիվացիայի բացակայությունը առավել լուրջ են, բայց միայն նախադրյալների խառնուրդը բավարար չէ: Վաղ փուլի կոկաինային ազդեցության թույլ դրսևորումները կարող են մեղմացվել ռոդիոլայի շնորհիվ, որն ապահովում է դոպամինային աջակցություն առանց խթանման:

4.3 — Սերոտոնինի վերականգնում

THE CENTURION – Այն սոցիալական ջերմությունը, որը կոկաինը առաջացնում էր. Դրա վերականգնումը:

Ինչպես մետամֆետամինի դեպքում, որտեղ սերոտոնինի վերականգնումը երկրորդային նպատակ է, կոկաինի բուժման գործընթացում այն հիմնական նպատակներից մեկն է: Կոկաինի SERT-ի արգելափակումը տանում էր սոցիալական վստահության, զգացմունքային ջերմության և միջանձնային հարաբերությունների բարձր մակարդակի, որոնք զգալիորեն բացակայում են ռեկուպերացիայի ընթացքում: Վաղ փուլի կոկաինի ռեկուպերացիայի սոցիալական հետադարձվելը և միջանձնային հարաբերությունների թույլ լինելը զգալիորեն կապված են սերոտոնինի հետ:

Հավելք:	Դոզա:	Ժամանակը:	Կոկաինի մասին հատուկ նշումներ.
5-ՀՏՊ	50–150մգ	Երեկոյան, քնելուց 30 րոպի առաջ:	Սերոտոնինի նախադրյալ՝ առավել ուղղակիորեն հասանելի լրացուցային միջոց սերոտոնինի վերականգնման համար: Ցերեկային ընդունումը օգնում է բարձրացնել տեսողությունը և կարգավորել քնը: Վերականգնման հասարակայնական և միջանձնային ոլորտը՝ այն հարմարավետության

			վերականգնումը, որը կոկաինի սերոտոնինային ազդեցությունը կարող էր ապահովել, հաճախ նշանակալիորեն բարելավվում է 5-HTP ընդունման առաջին 2-4 շաբթեների ընթացքում: Մի համատեղեք SSRI-ների հետ առանց բժշկական խորհրդատվության:
L-տրիպտոֆան	500-2000մգ	Արձակուրդ, առանց պեպտիդների:	Համեմատվող կամ լրացում 5-HTP-ի համար՝ ավելի դանդաղ գործողությամբ, ցանկապատճառների ավելի փափուկ արձագանքով: Մարդիկ հաճախ գտնում են, որ տրիպտոֆանը և ցածր դոզայի 5-HTP-ն միասին օգտակար են, քան առանձին կիրառելը: Պետք է ընդունել սննդամթերքից հեռու, մեկուսացված, պրոտեինի հետ մրցող տեղափոխման պատճառով:
Ինոզիտոլ:	4-12 գրամ օրական (վերադասավորում):	Բաժակված է ընթրիքների հետ:	Կարգավորում է սերոտոնինային ընկալիչների զգայունությունը: Ունի նաև հետազոտություններ, որոնք ցույց են տանում անհանգստության և կոպտորակի առկայությունը՝ երկու վիճակներ, որոնք ավելի տարածված են կոկայինի բժշկական վերականգնման ժամանակ, քան շատ այլ թմրամոլության բժշկական վերականգնումների դեպքում: Կոկայինի ձգտողության մտածողական և կոպտորակային հատկությունները մասնավորապես լավ արձագանքում են ինոզիտոլի սերոտոնինային ընկալիչների վրա ունեցող ազդեցություններին:
Օմեգա-3, որը պարունակում է մեծ քանակությամբ EPA:	2-4 գրամ օրական (EPA > DHA)	Սնունդ, առավոտ	EPA-ի առավելությունը՝ օմեգա-3 վիտամինների շարքում, ամենամեծ ապացույցներն ունի տրամադրության և դեպրեսիայի վրա, հատկապես կոկայինի չեղարկման հետևանքով առաջացած սերոտոնինային դեպրեսիան բուժելու համար: DHA-ը

			աջակցում է թաղամաշկերի հեղուկությանը՝ ընդունողների վերականգնման համար: EPA-ի և DHA-ի համեմատությունը կարևոր է տրամադրության համար. ապացույցներով ստացված համեմատությունը, որը պայքարում է դեպրեսիվ ախտանիշների հետ, այն է՝ 2:1 կամ 3:1 EPA-ի և DHA-ի հարաբերությունը:

4.4 — Հետախնդրության հարցը (ADHD)

THE CENTURION — Կոկաինի չարաշահման ամենատարածված, բայց լուծում չստացած պատճառը:

Կոկաինը վերաբերողության ազդեցություն ունի և կառուցվածքային առումով նման է մեթիլֆենիդատին (Ռիտալին): Նույն DAT արգելափակումը, որը կոկաինի շնորհիվ առաջացնում է եռանդ մարդկանց մոտ, ովքեր չունեն ADHD, իրականում բերում է գիտակցության կարգավորման և ուշադրության մեծացման այն մարդկանց մոտ, ովքեր տառապում են ADHD-ից: Վերջին դարերի ընթացքում կոկաինը եղել է առաջնային ճանապարհ ADHD-ի ինքնաբուժման համար. Ավելին, ADHD-ը սովորաբար չգտնվում է բժշկական հսկողության տակ տարիների ընթացքում կոկաին օգտագործելիս, քանի որ «Ես կարողանում եմ միտքը համախմբել, երբ այն օգտագործում եմ» արտահայտությունը չի համարվում բժշկական ախտանշանների դրսևորում, որը հղում կատարելու է պ ւօխիատրիայի:

DAT1-ի 10 կրկնություն և DRD4-ի 7 կրկնություն տարբերակները՝ որոնք երկուսն էլ կապված են կոկաինի նկատմամբ զգայունության հետ, նույնպես մտնում են ADHD-ի ամենազարկային ֆենոտիպային գեներում: Այս համընդերձությունը պատահական չէ:

Եթե դուք կոկաին եք օգտագործել հիմնականում ֆոկուսի, արդյունավետության կամ գիտակցային աշխատանքի համար, այլ ոչ թե էվֆորիայի պատճառով, և եթե դուք զգում եք լուրջ դժվարություններ ուշադրության, կազմակերպվածության և առաջադրանքների ավարտման հետ, երբ չեք օգտագործում այն, ապա ADHD-ի գնահատումը ձեր վերականգնման համար կլինի հոգեբույժի առաջնորդությունը: Ոչ ստիմուլյացիոն ADHD բուժումները (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) կարող են լուծել ADHD-ի խնդիրը առանց այն հավանականությունը, որ դրանք առաջացնեն թմրամոլություն: Խորհրդակվեք թմրամոլության բժշկությամբ զբաղվող պսևխաբույժի հետ:

4.5 — Ֆիզիկական վերականգնում. Նազալ, սիրտ-ամոթորային և ինֆեկցիոն համակարգերը:

THE CENTURION – Գոլը, որը վնասվել է միաժամանակ գլխուղեղի հետ:

Մկրտոցի վնասվածքներ (մուգարաչափ օգտագործողների համար). Քրոնիկ կոկայիդի մուգարաչափ օգտագործումը առաջացնում է ծածկույթային պատճառով առաջացած փայլատվություն, սեպտալ անցք և, լուրջ դեպքերում՝ քիմքի կեղևի քայքայում: Լորդների բժշկական զննությունը նպատակահարմար է ցանկացած այն մարդու համար, ով օգտագործում է կոկաին մուգարաչափ ձևով: Առօրյա ծեսային լվացքը (NeilMed կամ neti pot) աջակցում է ծածկույթի վերականգնմանը: Վիտամին C-ն և ցինկը օգնում են հյուսվածքների վերականգնմանը: Ամբողջական վերականգնումը հնարավոր է թեթև-միջազեն դեպքերում, եթե դադարեցվի օգտագործումը, իսկ կառուցվածքային վնասները (անցքերը) կարող են պահանջել վիրաբուժական միջամտություն:

Կարդիովասկուլյար գնահատում. Յուրաքանչյուր հոգևոր, ով ունի նշանակալից կոկաին օգտագործության պատմություն, պետք է անցնի սրտային հետազոտություն: Սրտի էլեկտրական գրաֆիկ (էլեկտրոկարդիագրամ)՝ ռիթմային խանգարումների կամ նախկին իսեմիայի ապացույցների համար. արյան ճնշման մոնիտորինգ. էխոկարդիոգրաֆիա, եթե կան որևէ բողոքներ կամ նշանակալից օգտագործության պատմություն: Կոկային-առաջացած μυοκαρδιοπάθεια (սրտի մեծացում և թուլացում քրոնիկ համապասխատական գերակտիվացման հետևանքով) դիտվում է ծանր, քրոնիկ օգտագործության դեպքում և պահանջում է կարդիոլոգիական հետազոտություն:

Հիվանդությունների տարածում: Նարկոտիկային զգայարտունության հետ կապված խնդիրներ: Մորֆինի ներերակային օգտագործողներ. HIV, Բացառման C և B թեստավորում: Համոզվեք, որ հաստատեք վարակիչ էնդոկարդիտը, եթե կա ջերմություն, սրտի շշուկ կամ համակարգային ախտանիշներ: Սեռական ճանապարհով փոխվող հիվանդությունների (ՍՃՀ) թեստավորում, եթե մորֆինի օգտագործումը տեղի է ունեցել սեռական շփման ժամանակ (մորֆինի օգտագործումն ու սեռական զսպվածության բացակայությունը ամուր կապ ունեն):

Լևամիսոլի մոնիտորինգ: Հետազոտություն՝ լեյկոցների քանակի որոշման համար (լրիվ արյան հետազոտություն), վերականգնման սկզբում: Եթե զարգանան ագրանուլոցիտոսի ախտանիշներ (դեմալ, բերանի խոռոչում հարքեր, ինֆեկցիայի նկատմամբ ընկճվածությամբ)՝ անհապաղ բժշկական օգնության էլ պետք: Ուրցեք լեյկոցների քանակի որոշման հետազոտություն 1 և 3 ամիսներ անց:

4.6 — Թևանցման վերականգնում

Կոկաինն ու քունը հատուկ հարաբերություն ունեն: Կոկային օգտագործման ընթացքում առաջանում է զգալի անքնություն (բարձր նորադրենալինի ակտիվությունը թելանջում է քուն), որը փոխվում է քնոտությամբ (սպառված համակարգը պահանջում է վերականգնման ժամանակ): Ամենօրյա, հերթագրաբար կատարվող չափազանց մեծ դեղաչափերի օգտագործությունը առաջացնում է լուրջ արիթմային խախտումներ, որոնք շաբաթների ընթացքում պահպանվում են վերականգնման փուլում:

- Մելատոնին. 0.5–1 մգ ենթալեզվային դեղաչափ, քնի ժամանակից 30–60 րոպի առաջ: Արակտեմպային ժամացույցը պարբերաբար խախտվում է բինգ-կրաշ գործընթացների պատճառով. Մելատոնինը, այնպես կիրառվելիս, օգնում է դրան վերականգնել:
- Մագնեզիում գլիցինատ՝ 400 մգ, օրական երեկոյան: Այս դեղը կարող է նպաստել ինչպես քնի բարձրացմանը, այնպես էլ վաղ փուլի կոկաինային թմրության դադարեցման հետևանքով առաջացած ցավի և անհանգստության մեղսաշարժի նվազմանը:
- Գլիցին: 3-5 գրամ, քնելուց 30 րոպտա առաջ: Մարմնի ջերմաստիճանի նվազում և NMDA համագործակցության միջոցով քնի կառույցի աջակցում:
- 5-HTP: 50–100մգ՝ երեկոյան: Սերոտոնինի վերականգնումը օգնում է ընկնել քնի և բարելավում է արագ շրջանի (REM) կառուցվածքը:
- Տարմաշենի արգանակ: 480 մգ, առավոտյան: Անվտանգ մելատոնինի բնական աղբյուր, հակաբորբոքային հատություն ունի:
- L-թեանին: 200 մգ՝ երեկոյան: Այն նվազեցնում է առաջին փուլի կոկաինային բժշկական վերականգնման ժամանակ առկայ լինող գիտակցության ավելորդ ակտիվությունը և խանգարում է քնի սկիզբը:

Ստիմուլյացիայի դադարեցման ձայնային ծրագիրը քնի համար. Դելտա բինաուրալ հաճախությունները (0.5–4 Հց)՝ քնի ընդունակության համար; առավելագույնը 60–70 ԲՊՄ; շրջակա, դրոնային, բնական ձայներ: Առկայ չեն պետք է լինեն կտրուկ դինամիկաներ և ցնցումներ: Ցածր ծավալ: Հիպերզգայուն նյարդային համակարգը, որը առաջացել է կոկաինի օգտագործման հետևանքով, կարող է անկայունանալ ստիմուլյացիոն ձայնի ազդեցության տեսքով:

4.7 — Պեպտիդային հավելման շերտ

Պեպտիդ	Կոկաինի բուժման մեխանիզմները:	Ժամանակը:	Նշումներ:
	* Դեղորայքային միջամտություն: * Ամֆետամիններ: Այդ դեղերը կարող են օգնել նվազեցնել կոկայի հետ կապված ցանկությունը և դեպրեսիան: * Անտիդեպրեսանտներ: Այդ դեղերը կարող են օգնել բուժել դեպրեսիան, որը		

	հաճախ լինում է կոկայի հետևանքով: * Օփիոիդային հակաբացԱրցունքներ: Այդ դեղերը կարող են օգնել թմրամոլության ախտանիշները, ինչպես նաև այնպիսի վիճակները, որոնք առաջանում են կոկայի հետևանքով: * Վարժությունների թերապևտիկ միջամտություն: * Ճանապարհորդության թերապևտիկ միջամտություն: Այս տեսակի թերապիան օգնում է մարդկանց ուսումնասիրել իրենց թմրամոլության պատճառները և զարգացնել առողջ հաղորդակչական եղանակներ: * Խմբային թերապևտիկ միջամտություն: Այս տեսակի թերապիան մարդկանց հնարավորություն է տալիս կիսվել իրենց փորձառություններով և ստանալ աջակցություն այլոցից, ովքեր նույնպես պայքարում են թմրամոլության հետ: * Աղեկատվության թերապևտիկ միջամտություն: Այս տեսակի թերապիան օգնում է մարդկանց զարգացնել առողջ հաղորդակչական եղանակներ և սովորել, թե ինչպես դիմակայել կոկայի հետ կապված ցանկությանը: * Այլ միջամտություններ: * Գիտակցության բարձրացում: Այս տեսակի միջամտությունը		

	օգնում է մարդկանց իմանալ կոկայի վտանգների մասին և զարգացնել առողջ հաղորդակչական եղանակներ: *** Սևեռացված խմբեր: Այս տեսակի խմբերը մարդկանց հնարավորություն են տալիս կապվել այլոց հետ, ովքեր նույնպես պայքարում են թմրամոլության հետ, և ստանալ աջակցություն:** *** Աջակցության խմբեր: Այս տեսակի խմբերը մարդկանց հնարավորություն են տալիս կապվել իրենց ընտանիքի անդամների և բարեկամների հետ, ովքեր կարող են նրանց աջակցել:** **Կոկաինի բուժման համար չկա միասեռ մոտեցում: Ամեն մարդ պետք է ստանա իր անհատականությանը համապատասխանող բուժման ծրագիր: Բժշկական օգնությունը թմրամոլության դեպքում չէ հաշտվելը:** **Եթե դուք կամ ձեր մոտ գտնվող ինչ-որ մեկը պայքարում է թմրամոլության հետ, խնդրում ենք միանգամայն դիմեք օգնությանը: Դուք չեք լինի այս ամենից միայն: Կարելի է գտնել օգնություն՝ մեր կայքում՝ findahelpline.com:**		
BPC-157	Դոպամինի և սերոտոնինի համակարգերի կարգավորում. Այն ուղղակիորեն դեմ է գնում կոկաինի	Առաջին օրը՝ դեղամիջոցների ընդունումը դադարելուց հետո՝ ամեն	BPC-157-ը ամենաբարձր ծառայության կարգի պեպտիդն է կոկաինի բուժման համար, քանի որ այն ուղղակիորեն ազդում է դոֆամինային

	հետևանքով առաջացած դոպամինի ավելցուկային քայքայմանը հետազոտական մոդելներում. Մարսողական համակարգ-մատճառ համակարգի վերականգնում. Նյարդաբանական պաշտպանություն. Աջակցում է BDNF արտադրությանը:	օր:	համակարգի վրա. կենդանական մոդելները ցույց են տվել, որ BPC-157-ը հատուկ հակազդում է ստիմուլյատորների, ներառյալ կոկաինի, առաջացրած դոֆամինային համակարգի խախտումներին: Մարման կամ ենթամաշկային ճանապարհով: Այս գործընթացը կարևոր է, քանի որ կոկաինի օգտագործումը զգալիորեն վնասում է մարսողական համակարգի միկրոբիոմը և մարսողական համակարգի կողմից արտադրվող պերիֆերիկ սերոտոնինը:
Semax	BDNF-ի և NGF-ի բարձրացում, ճանապարհորդության կարողությունների զարգացում, դոպամինի և սերոտոնինի կարգավորում, պրեֆռոնտալ կորտեքսի աջակցում. Կոկաինը ուղղակիորեն թուլացնում է BDNF-ը պրեֆռոնտալ կորտեքսում:	Առաջին շաբաթից և հետո:	Կոկաինի ուղղակի ազդեցությունը պրեֆռոնտալ գորգոնատանցմանում (BDNF) է մեկն այն մեխանիզմներից, որոնք առաջացնում են ճարպահարություն: Semax-ը իր BDNF-ի ստեղծող ազդեցությամբ ուղղակիորեն ընդունակ է դեմ առնելու այդ մեխանիզմը: Կոկաինից հետգնացման շրջանում առաջացող մթագնված ճարպահարությունը, թույլատրելի որոշումների ընտրության անհրաժեշտությունը և առարկայականությունը կարող են բուժվել Semax-ի պրեֆռոնտալ աջակցությամբ: Նազալ (նզովային).
Selank	Անվախություն մեղսող միջոց, որը ազդում է GABA-ի և սերոտոնինի վրա. Նվազեցնում է անհանգստությունը առանց կախվածության առաջացնելու. Սերոտոնինային	Շաբաթներ 1-8՝ անհրաժեշտության դեպքում, ցավի համար:	Selanki սերոտոնինային մեխանիզմը այն դարձնում է հատկապես կարևոր կոկաինի ազդեցությունից հետագծման համար, համեմատած այլ խթանների հետ՝ քանի որ այն հասցեագրում է

	բաղադրիչը ամենևայել ուղղակիորեն կապված է կոկաինի SERT մեխանիզմի հետ:		կոկայինի ազդեցության սերոտոնինային ոլորտը՝ միաժամանակ մեղմելով GABA-յի պատճառած անհանգստությունը: Անախտավորող է: Նզևային ներարկման ձևով:
Էպիտալոնը:	Հոգնի արխիտեքտուրա; տելոմերների պաշտպանություն; էպիֆիզային ճանապարհ; կենսական ժամանակացույցի կարգավորում:	Շաբաթներ 1-4:	Կոկաինի չարաշահման հետևանքով առաջացած քնի խախտումները կարող են տևել շաբաթներ: Էպիտալոնը ուղղակիորեն աջակցում է գեղձապարկային համակարգին և օրական ռիթմի կարգավորմանը:
Dihexa	Սինապտոգենեզ; HGF/c-Met ճանապարհը՝ խթանում է նոր սինապսային կապերը պրեֆռոնտալ կեղևում և հիպոկամպում, որոնք վնասվել են կոկաինի BDNF-ի ազդեցության պատճառով:	Առաջին եռամսյակը:	Կոկայի հետևանքով առաջացող BDNF-ի ճնշումը և դրա հետ կապված սինապտիկ էֆեկտները կարելի է վերացնել Dihexa-ի միջոցով, որը գործում է սինապտոգենեզի մակարդակի վրա: Այն շատ հզոր է՝ սկսեք նվազագույն դեղաբանությամբ: Սահմանափակ տվյալներ կան մարդկային օրգանիզմների մասին, բայց կա ուժեղ մեխանիկական հիմքավորում կոկայի հետևանքով առաջացող ֆռոնտալ գեղձերի վնասման համար:

Բաժին 5. Կոկայինի ձգտումը. Հասկանալն ու դադարեցնելը:

THE CENTURION — Ստիմուլյացիայի կատեգորիայում ամենաարագ և ամենաշատ ուժ ունեցող դեղը:

Կոկաինի ձգտումները ամենամեծ ուժ ունեցող ձգտումներից են թմրամոլության բժշկության մեջ և առավելագույնս արձագանքում են հուշողների: Դոպամինի առաջին նախազգուշական ազդակը, որը կոկաինը մարզեց ուղեղին արտադրել՝ պատճառաբանությամբ կոկաինին առնչվող հուշողների հետևանքով, իրենց ուժի և արագության տեսանկյունից բացառիկ են. համապատասխան հուշողի (որպեսզի լսվի որևէ ձայն, սպիտակ փոշու տեսքը, օգտագործման հետ կապված սոցիալական միջավայր, հատուկ խրթածւ) հետ առաջացնելուց անմիջապես հետո դոպամինի հույզի շրջանը գործում է ծայրահեղ ուժգնությամբ:

Սա մտածելու գործընթաց չէ: Այն նեյրոֆիզիոլոգիական իրադարձություն է, որը տեղի է ունենում մտավոր գործունեության մակարդակի վրա: Մարմինը արտազատել է հույզերի առաջին նշանները, մինչև որ ճառագայթային կորտեքսը չի ունեցել ժամանակ գնահատել դրանք: Այդ պատճառով էլ «մենակ մի՛ մտածեք դրա մասին» մեթոդը ձախողվում է կոկաինի հետ կապված հարցում, քանի որ ցանկությունը չի սկսվում մտքից: Մտքը գալիս է այնուհետև:

Հարմարեցման արձագանքի ծառայությունը պետք է լինի վարքային, նախքեւ գիտակցական: Գործողությունը գալիս է վերլուծությունից առաջ:

Կոկաինի ձգտման գործոնների քարտեզ:

Տրիգերի տեսակ:	Հոգեկան խնդիրը:	Հեղաշրջման ռազմավարություն:
Շրջակա միջավայրի ազդակ (առավելագույն ուժգնություն):	Հատուկ վայրեր, մարդիկ, իրեր, հոտեր, երաժշտություն, սոցիալական իրավիճակներ՝ ամեն ինչ, որը կապված է կոկային օգտագործման հետ, առաջացնում է ակնկատվության դոպամինային արձագանք մինչև այն պահը, երբ գիտակցաբար զգում եք ձգտում:	ԱՋԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՄԵՍՈՎ ԴԻՏԱՐԱՔՈՒՄ: Մի բանակցեք: Մի "ֆորձեք հրաժեշտ տալ": Ֆիզիկական դուրս գալը միջավայրից է առաջին գործողությունը, ոչ թե վերջինը: Համակարգչային արձագանքման շրջանը պահանջում է համակարգչային միջավայրը: Անհետացեք դրանից, նախքան որևէ այլ գործողություն ձեռնարկելը:
Սոցիալական/ աշխատանքային միջավայր:	Արարողություններ, երեկույթներ, սոցիալական իրավիճակներ, որտեղ նախկինում կոկաին է	Պատրաստվեք բարձր ռիսկի սոցիալական իրավիճակների: Ժամանեք ուշ և հեռացեք վաղ; միացրեք մեկ մարդ, ով չէ

	օգտագործվել՝ լավ աշխատանք կատարելու համար: Այս պայմաններում ուղեղը արձակում է հույզի առաջնային դոպամին, քանի որ այն սովորել է, որ կոկաինը նախորդել է այդ իրավիճակներին:	լինում թմրանյութերի հետ կապված; պատրաստեք հեռանալու պատրույտ; սկսեք սննդային հավելանի համակարգը նախքան իրադարձությունը: Սոցիալական ինքնավստահությունը, որը կոկաինը տանում է, պետք է ձևավորվի այլ միջոցներով (6-րդ բաժին), մինչև որ բարձր ռիսկի սոցիալական իրավիճակները դառնան հարմար:
Դոպամինի պակասության հետևած ցանկություն (անվորություն):	Անհետադրման վաղ փուլում առաջացող անեմոնիկ, զգայազրկված վիճակը առաջացնում է հատուկ ցանկություն. Մարդը կարող է ասել. "Ես պարզապես ուզում եմ ինչ-որ բան զգալ": Այդ մոտիվացիոն հոսքը չէլ էլ կոկաինն է՝ այն վիճակի վերջն է, որտեղ ոչինչ չեն զգում: Ցանկացած դոպամինային ազդակ կարող է օգնել: Կոկաինը պարզապես ամենաթեթև և հասանելի միջոցն էր այդ զգայության համար:	Այս ցանկությունը պահանջում է բարձր ինտենսիվության ազդեցություն, որը կգործարկի դոպամինային համակարգը: Սրանք կարող են լինել հետևյալ գործունեությունները. * Ակտիվ վորժանք (առավել արագ ձևով բնական դոպամինի արձակում): * Ցրտի ազդեցությունը: * Մրցույթներ: * Ստեղծարար մարտահրավերներ: Կա կարևորություն, որ գործունեությունը բավարար լինի այնպիսով ինտենսիվությամբ, որպեսզի առաջացնի իրական շահույթ, ոչ թե պարզապես հագեցում: "Պատերազմիկ" մարմնակազմության ինտենսիվության պահանջները անփոփոխ են. դրանք պետք է բավարարվեն:
Սոցիալական ինքնավստահության կարիք:	Սոցիալական իրավիճակներին մոտենալիս այն զգացողությունը, որ դուք անբավարար եք առանց թմրության՝ կոկաինը տրամադրած հեշտությամբ, ինքնավստահությամբ և փայլով, որոնք բացակայում են, և առանց թմրության ձեր սովորական վիճակը զգում եք անպատշաճ:	5-HTP և սոցիալական փորձառություն: Սոցիալական վստահությունը մասամբ դեղաբանական էր (SERT արգելափակում), իսկ մասամբ՝ վարքային (կոկաին օգտագործողները տարիների շուրջ կոկաինի ներազդեցության տակ բարձր մակարդակի սոցիալական փորձառություն են անում): Վարքային մասը կարելի է վերականգնել ծաղկումով պրակտիկայի միջոցով, ավելի

		քիչ ռիսկերով իրավիճակներում: Սերիոտինի մասը աջակցվում է 5-HTP-ով և բնական սերիոտին արգելքող պրակտիկաներով:
Հոտի հոգնաշարժ զգացում (կայծակցված համառոտ ձևով):	Համադրումը հատուկ անվանում է «կետամինի կլինիկական սահմանները», և, հետևաբար, կոկաինի առանձնահատուկ քիմիական հոտը որպես փաստացի օշորակային զգայություն վաղ ռեկուպերացիայի ժամանակ: Անտիցիպացիոն ուղեղը նախապես լցնում է զգայական հիշողությունը:	Համադրությունը տարբերում է երկու տեսակի դեպքեր. առաջինը՝ հասցեական (ստիմուլով պայմանավորված, տևում է վայրկյաններից մինչև րոպեներ, ուղեկցվում է ցանկությամբ), և երկրորդը՝ կենսաբանական արձակում (ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ, ճարպային բջիջներից կոկաինի մետաբոլիտների արձակման հետևանքով, ուղեկցվում է փսխանքով, այլ ոչ թե ցանկությամբ, տևում է ավելի շատ): Երկու դեպքերն էլ ժամանակի հետ վերանում են և հանդիսանում են վերականգնման գործընթացի ապացույց, այլ ոչ թե ձախողվածության:

ԿՈԿԱԻՆԻ ՁԳՏՄԱՆ ԴԱԴԱՐԵՑՈՒՄ. 5-ՐՈՊԵԱՆՈՑ ՊՐՈՏՈԿՈԼ:

1. Դրսում գնացեք:
2. ՀԱՅԵՐՈՒՅՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՍՏԻՄՈՒԼ: քսան պարապույր, շրջագայություն փողոցի շուրջ, սառը ջուր դեմքին կամ այլ հոգնեցուցիչ գործողություն, որը ստեղծում է անմիջական ուժեղ ֆիզիկական զգացողություն: "Պատվանդար" տեսակի մարդը ունի բարձր լարվածության ձգտում. դա պահանջում է բարձր հոսանքային հակազդեցություն, ոչ թե փափուկ: Սա չէ փափուկությունը, այլ նյարդաբանական կարգավորում:
3. ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆՎԵՐՏԱՅԻՆ ՇԱՐԸ ՀԱՄԱՐԵԼ: 4-7-8 շնչում՝ վեց պտույտ: Ֆիզիկական սթրեսից հետո, պարասիմպաթիկ համակարգը պետք է ակտիվացվի: «Պատերազմող» ուղեղը, որն ապահովվել է առավելագույն դոֆամինի սպեկտակի հետ, պետք է ունենա վեգալ բարդուկ: Վեց պտույտ, չորսը ոչ:
4. Վերցրեք NAC և տիրոզին: Գլուտամատի հավասարակշռությունը (NAC) և դոպամինի նախադրույթը (տիրոզին), միասին լուծում են այն նյարդաքիմական խնդիրները, որոնք առաջացնում են ցանկություն: Այս թեւակներն ոչ պարապուրդ են. դրանք այն հումքն են, որը կարող է ստեղծել այն շահույթի նշանը, որին ցանկությունը ձգվում է, և այն տրամադրվում է համակարգային ճանապարհով, ոչ թե վերաբյուրացման արգելակի միջոցով:
5. ԿԱՐՈՒՑՄԻՇԸ. Մեկ հաղորդագրություն կամ զանգ ձեր աջակցության կառույցին: Դոպամինի սպասման շրջանը մարզվել է սոցիալական

պայմաններում՝ կոկաինը սոցիալական թմրություն էր: Սփյուռը տալիս է իրական սոցիալական դոպամինային ազդակ, որն մասամբ բավարարում է շրջանի պահանջները: Նույնացրեք, թե ինչ է կատարվում: Ձեզ չի անհրաժեշտ փրկություն. Ձեզ անհրաժեշտ է ազդակ:

6. Ակտիվացրեք առավելագույն բնական պարգևը, որը հասանելի է: Ինչպես նշված է 6-րդ բաժնում, դա այն պետք է լինի, ինչը անմիջապես հասանելի է և իրականորեն ուժեղ: Այնպիսի թույլ գործունեություն, որը չունի ակտիվության բարձր մակարդակ, չի բավարարելու Պատերազմիկի ցանկության սահմանները: Այն պետք է լինի իրական ուժգնություն:
7. Տրիգեր, տեսակ, ինտենսիվություն (0-10), գործողություն, արդյունք: Երեք շաբաթ տվյալների հավաքումը բացահայտում է ձեր հատուկ ցանկության կառույցը այնպիսով, որ դա փոխում է ձեր վերաբերմունքը այդ ցանկություններին:

Բաժին 6. Ձոհողության փոխարեն՝ մարտիկի բնական զգայարևույթ:

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, կիրառվել է կոկաինի բուժման համար. Պատճառները, որոնք մարտնչող ուղեղը պահանջում է:

Համադրությունը հստակ ասում է, թե ինչ պահանջներ կաժեքորդի մարմնի կազմության համար և ինչ էր առաջարկում կոկայինը՝ այն զգացողությունը, որը չկա սովորական վիճակի ժամանակ: Ոչ հանգիստ: Ոչ թեթևություն: Ոչ փախուստ: Այրենության զգացում:

Այն մարդը, ով «ոչնչի օլիմպիական չեմպիոն» է եղել և տարիներ շարունակ այդ զգացողությունը ստացել է դոֆամինի արտազատությամբ, հավաստիապես ունի այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է ինչ-որ բան լուրջ ձեռք առնելու համար: Այդ շարժիչը, որն այդքան եռանդով հետապնդում էր կոկաինը, կարող էր նույն եռանդով հետապնդել գիտելիքը, մրցությունը, ծառայությունը և ձեռքբերությունները՝ եթե դրան տրվեր ճիշտ ուղենարձակ:

Բնական թմրամոլության ճակատագրի վերականգնման համար չէ հանգիստ կյանքը: Այն ավելի իսկապես կյանք է, որը համապատասխանում է այս ուղեղի իրական պահանջներին:

Պատանեկրի բնական դոպամինային կառույցը:

Համակարգչային ծրագրավորումը կարող է լինել բարդ և ժամանակատար գործընթաց, սակայն այն նաև շատ մրցավետ կարող է լինել: Այս հոդվածում մենք կանդրադառնանք համակարգչային ծրագրավորման առանձնահատկություններին և դրանով պայմանավորվ	Դոպամինի ինտենսիվություն:	Ինչպես կյանքի մեջ դրված գործողություններն իրականացնելը:	Կոկաինի բուժման ընթացակարգերը կարող են ներառել հետևյալ մեթոդները. * Բժշկական հսկողություն: Անհրաժեշտ է բժշկական մասնագետների վերահսկողությունը, հատկապես դեղորայքային թմրամբիչների կիրառման ժամանակ: * Փորձաքննության հիմք: Այս փուլում կարելի է օգտագործել Recovery Kernel-ը: * Հոգեբանական խմբեր: Խմբային թերապիան կարող է օգնել մարդկանց զարգացնել աջակցության համատեղ գործունեություն և հաղթահարման մեխանիզմներ: * Անձնային թերապևտիկա: Այս տեսակի թերապիան կարող է օգնել մարդկանց

ած առաջացող խնդիրներին: Համակարգչայ ին ծրագրավորում ը գիտական հաշվարկների կազմակերպու մն է համակարգչի միջոցով: Այն ներառում է ալգորիթմների ստեղծում, դրանց իրականացում և հետագայում՝ ծրագրային արդյունքի թեստավորում: Համակարգչայ ին ծրագրավորմա ն առանձնահատ կություններից են՝ * Բարդությունը: Համակարգչայ ին ծրագրերը կարող են լինել շատ բարդ, և դրանց ստեղծումը պահանջում է մեծ փորձ և գիտելիքներ: * Ժամանակատ արությունը: Համակարգչայ ին ծրագրերի ստեղծումը կարող է տևել շաբաթներ, ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ: * Արժեքը: Համակարգչայ			ուսումնասիրել իրենց վարքի պատճառները և զարգացնել առողջ հոգեբանական սովորություններ: * Նալօքսոն: Այս դեղը կարող է օգտակար լինել որոշակի իրավիճակներում, բայց պետք է օգտագործվի բժշկի հսկողությամբ: * COMT-ի ազդեցությունը: Այս թիրախը կարող է ունենալ դեղորայքային բուժման ընթացակարգերի վրա, և այդ պատճառով պետք է լրացնելով մանրամասն տեղեկություններ: * DRD2-ի ազդեցությունը: Այս թիրախը կարող է ունենալ դեղորայքային բուժման ընթացակարգերի վրա, և այդ պատճառով պետք է լրացնելով մանրամասն տեղեկություններ: * MTHFR-ի ազդեցությունը: Այս թիրախը կարող է ունենալ դեղորայքային բուժման ընթացակարգերի վրա, և այդ պատճառով պետք է լրացնելով մանրամասն տեղեկություններ: * Blueprint-ի կիրառում: Այս մեթոդը կարող է օգտակար լինել ծրագրավորված բուժման համար: Եթե դուք կամ ձեր ճանաչած մարդը պայքարում եք թմրամբի հետ, խնդրում ենք այցելեք findahelpline.com կայքը՝ լրացնելով անհրաժեշտ տեղեկությունները:

ին ծրագրերի ստեղծումը կարող է լինել թանկ, հատկապես եթե դրանք բարդ են և պահանջում են մեծ փորձ: Համակարգչայ ին ծրագրավորմա ն հետ կապված խնդիրներից են՝ * Վատ ձևավորված ծրագրերը: Եթե ծրագիրը վատ է ձևավորվել, այն կարող է լինել դժվարաբոյս, անարդյունավե տ և սխալներ պարունակող: * Սխալները: Համակարգչայ ին ծրագրերը հաճախ ենթարկվում են սխալների, որոնք կարող են առաջացնել ծրագրի անսպասելի վարձույթ կամ լրջագույն խնդիրներ: * Անվտանգությո ւնը: Համակարգչայ ին ծրագրերը կարող են լինել անվտանգությ ան համար սպառնում, եթե դրանք չեն պաշտպանվել վիրուսներից և			

այլ ազդեցություններից: Համակարգչային ծրագրավորման հետ կապված խնդիրները կարող են լուծվել մի շարք գործողությունների միջոցով, ինչպես՝ * Ծրագրի ձևավորումը: Առաջարկվող ծրագրի ձևավորումը կարող է օգնել ապահովել դրա արդյունավետությունը և հուսալիությունը: * Թեստավորումը: Ծրագրի թեստավորումը կարող է օգնել բացահայտել և ուղղել սխալները մինչև դրանք կներկայացվեն օգտատիրոջը: * Անվտանգությունը: Ծրագրի անվտանգության ապահովումը կարող է օգնել պաշտպանել այն վիրուսներից և այլ ազդեցություններից: Համակարգչայ			

ին ծրագրավորումը կարևոր գործունեություն է, որը կարող է օգնել լուծել բազմաթիվ խնդիրներ: Այնուամենայնիվ, համակարգչային ծրագրավորման հետ կապված խնդիրները կարող են լուծվել մի շարք գործողությունների միջոցով: **[Ավելին տեղեկություններ ստանալու համար այցելեք findahelpline.com]**			
Բարձր ինտենսիվությամբ մարզանք՝ հատկապես մրցավիճակներում:	Համատեղումը՝ դոպամին, նորադրենալին, էնդորֆին, BDNF:	Առավելապես, լոկ մեկ օրում՝ սպորտով զբաղվելուց հետո, կարող եք զգալ հոգնություն: Զգծգեք այն պահը, երբ դուք կզգաք, որ ձեզ անհրաժեշտ է վերականգնում: * Վազք, CrossFit, մարտավարություն, մրցույթային սպորտ. յուրաքանչյուր օր, առնվազն 45 րոպե: Համոզվեք, որ դա իրական է, ոչ թե միջակ:	«Մարտիկի» մարզաշարժ ծրագրում, վազքի արագությունը կարևոր է ժամանակից ավելի շատ: 20 րոպեանոց բարձր հաճախականությամբ վազքը կարող է ավելի մեծ դոֆամինի քանակություն առաջացնել, քան 60 րոպեանոց միջակ արագության վազքը: Այն նյարդային համակարգը, որը կոկաինը խթանում էր, իրական ֆիզիկական բեռնվածություն է պահանջում՝ համեմատելի նևրոքիմիական արձագանք առաջացնելու համար: Այս հիմնարար սկզբունքը չափազանց կարևոր է: Սկսեք դրանից:
Ամենամոտ մրցակիցները:	Բարձր մակարդակ՝	Կորոշված սպորտ, մարտավարություն,	Հաղթանակի դոֆամինային արձակումը՝ որպեսզի

	սոցիալական գործոնները դոպամինի արտազատումը կարող են բազմապատվել 3-5 անգամ, համեմատած առանձին ձեռքբերված հաջողությունների հետ:	մարտային սպորտներ, էլեկտրոնային սպորտ, շախմատ, վաճառքի մրցույթներ, բանավեճ	առանձնապես լավ ելք գործեք հատուկ մրցողի հետ, հատուկ պահում, ամենաէժտական բնական դոֆամինային իրադարձություններից է: Այդ մարդուն համար, ով կոկայիան օգտագործել էր որպես արդյունավետության խթալիչ սոցիալական և մասնագիտական միջավայրում, մրցույթը տանում է այն սոցիալական դոֆամինային ազդեցությունը, ինչը կոկայինը հասցնում էր: Գտեք մրցույթ: Մասնակցեք դրան: Հաղթանակի ձգտողությունը այն շարժիչ ուժն է, որը կոկայինը գործարկում էր:
Բարձր մակարդակի մասնագիտական աշխատանք:	Բարձր արդյունավետության դոպամինայի համակարգ՝ սոցիալական հաստատման հետ միասին:	Հանրային խոսք, ելույթներ, ձեռնարկատիրություն, վաճառք, կատարողական արվեստ, առաջնորդություն:	Մարտունիկի ուղեղը ողջունում է լարվածությունը և գործում է հրաշքներ: Val/Val COMT ֆերմենտը, որն արագորեն վերացնում է սթրեսային քիմիական նյութերը, ապահովում է ուղեղի դիմակայունությունը և լարվածության պայմաններում բարձր արդյունավետությունը: Ավելին, այն, ինչը կոկաինը հասցնում էր մասնագիտական շրջանակներում, վերականգնված մարտունիկի ուղեղը կարող է ապահովել օրինական պատրաստության և արդյունավետության միջոցով, այնպես ինչպես կոկաինը հասցնելու էր: Սակայն, այդ "շաբլոնային" մոտեցումը վնաս է հասցնում անձի հեղինակությանը: Իրական կարողությունների զարգացումը բերում է տևական հարգանքի:
Ստեղծագործական գլուխկորցում ելույթների ժամանակ:	Բարձր՝ հատկապես լսողների և կարևորության տեսանկյունից:	Երաժշտական համերգներ, կատակերգություն, տեսողական արվեստ ցուցահանդեսների հետ մեկտեղ, գրել և ընթերցողներով հանդիպումներ,	Կոկաինը արհեստականորեն առաջացրած ստեղծագործական վիճակը՝ հրաշքային զուգադրությունները, դաստավազումը, կարելի է ձեռք բերել իսկապես ստեղծագործական հմտություններով և դրանց

		ինչպես նաև ցանկացած այլ ստեղծագործությու ն, որն ունի լսարան:	դրսևորման պարապությամբ լուրջ լսարանների առջեւ: Անտեղյակ տարբերությունը կոկաինի ստեղծագործական վիճակի մեջ է, որը փոխաբերված է և աղքատացնող է. իսկապես ստեղծագործական հմտությունները զարգանում են և մեծանում:
Ցրտային ազդեցության և վարժություննե րի համադրում:	Բարձր մակարդակ ի դեպքում՝ նորադրենալ ինի բարձրացու մ + BDNF + էնդօրֆիննե ր. այս համակցությ ունը առաջացնու մ է 2-3 ժամ տևողությա մբ կայուն բարձրացվա ծ ոգևորությու ն:	Ցուրտ ջրի մեջ լողում, որից հետո մարզանք կամ մարզանք, որից հետո ցուրտ ձyա: Առօրյա կարգով, եթե հնարավոր է:	Ցրտին դիմակայելու և ծավալուն վարժություններ անելու համադրությունը առաջացնում է նորադրենալինի արգասեղք, որը համեմատելի է կոկաինի NET բլոկադայի հետ՝ արթունակության, էներգիայի և աշխույժության տեսակիով, միայն նորադրենալինային ճանապարհով, առանց սիրտ-ամոթաբանական թունավորման: Այդ մարդկանց համար, ում ուղեղը կոկաինի նորադրենալինային բաղադրիչն էր այնքան же գրավող, որքան դոպամինայինը, այս համադրությունը ամենաբարձր արդյունավետությամբ ունեցող բնական փոխարինողն է:
Սոցիալական խորություն և իսկապես մտերմության հաստատում:	Միջինից բարձր մակարդակ ի՝ օքսիտոցին, էնդորֆին և սերոտոնին:	Մեկից երկու հարաբերություննե ր, որոնք ունեն խորը կապ: Վերականգնման համայնություն: Ամրացված ֆիզիկական ակտիվության ընդհանուր ձևեր այլոց հետ: Ծառայություն այնպիսի վայրերում, որոնք պահանջում են վստահություն:	Կոկաինի սերոտոնինային սոցիալական ազդեցությունը՝ իրական կապի զգացումը, խոսակցության մեջ փայլելը, իրականորեն ճանաչված լինելու և մյուսներին ճանաչելու զգացողությունը, մասամբ դեղաբանական էր, բայց մասամբ այն թույլտվությունն էր, որը կոկայինը տրամադրում էր լիովին ներկայության և հաղորդակցության համար: Վերականգնումը վերականգնում է իրական սոցիալական խորության ունակությունը առանց այդ թույլտվության: Այս գործընթացը տևում է ավելի շատ, քան դոպամինի վերականգնումը, բայց այն ավելի կայուն է:
Ծառայություն լայն	Բարձր մակարդակ՝	Հավասարակշիռու թյան	Կոկաինի բուժման գործընթացում,

մասշտաբով՝ օգնելու մարդկանց վերականգնվել:	կայուն; ամենամեծ հավանականությամբ երկարատև դոպամինի աղբյուր «Պահակայի ն»-ի համար:	աջակցություն, հովանավորություն, խորհրդատվություն, պաշտպանություն՝ ամեն ինչ, որտեղ ձեր ներդրումը ուղղակիորեն բարելավում է մեկ այլ մարդու իրավիճակը:	«պատրաստակամ» մոտեցմամբ օժտված մարդը, որն ունի բարձրաշխատողության, լարվածության դիմացկունության և ուժեղ էներգիայի մակարդակի, համարվում է ամենաարդյունավետ վերականգնման գործընթացի ղեկավարներից մեկը այն մարդկանց համար, ովքեր նույնպես այդ հատկություններն ունեն: Անձը, որը եղել է կոկաին օգտագործողի դիրքում և կյանք է կառուցել այդ դրությանից դուրս գալուց հետո, ինչ-որ բան ունի, որը չի կարելի ձեռք բերել կամ նմանել: Շատերը, ովքեր երկարաժամկետ կոկաինի բուժման գործընթացում են, իրենց ամենավստահելի և ամենազոր դոպամինի աղբյուրը գտնում են այն հանգամանքում, որ նրանք դառնում են այդ ուղեցույցը:

Սոցիալական ինքնավստահության հարթակ. Վերականգնում առանց դեղերի:

THE CENTURION – Սերոտոնինային ազդեցությունը, որն ուներ կոկաինը:

Կոկաինի SERT ճնշման հետևանքով առաջացած հասարակական հեգնաշամայնությունը, ինքնավստահությունը և խոսակցային բեղծունքը կոկաինի օգտագործության այն ոլորտն է, որը մարդիկ քիչ են քննարկում և շատ են կարոտում: Ամենաշատ մարդերի համար՝ առանց կոկայինի սոցիալական վիճակը ոչ միայն ավելի վատ է, այլև ամբողջությամբ անպետք է զգացվում: Մտածելն ու խոսակցությունը դառնում են ջանք պահանջող գործընթաց: Այն բնական հեգնաշամայնությունը և կապը, որը կոկաինը առաջացրեց, զգալով չեն լինում:

Սա իրական է և հիմնականում սերոտոնինային համակարգի հետ կապված է: Սերոտոնինային համակարգը վերականգնվում է ազատվելուց հետո և վերը նշված աջակցության միջոցով: Այնուամենայնիվ, պահարվեստային բաղադրիչը այնքան же կարևոր է. Պատանիկը, որը կոկաին օգտագործելիս ցուցաբերել է հրաշքներ սոցիալական շփման գործում, այդ հմտությունը ձեռք է բերել: Հմտությունը իրական է. պարզապես այն կարող է զարգանալ առանց դեղորայանի օգնության:

Արխիտեքտուրան.

- Սկսեք փոքր հավաքներից: Պարապուրդ ձևակերպված շփումները սովորեցրեք փոքր խմբերում, վստահելի մարդկանց հետ և այն իրավիճակներում, որոնք ձեզ հարազատ են, այլ ոչ թե անմիջապես բարձր կարգի մասնագիտական և սոցիալական միջոցառումներում, որտեղ կոկաինը օգտագործվում էր:
- Պատրաստություն քիմիական նյութերի փոխարեն: Կոկաինը տալիս է այն վստահությունը, որը առաջանում է սերոտոնին համակարգի լցվելու արդյունքում, և դրա կարող է առանձնապես մոտ գտնվել հիմնականում պատրաստությամբ. Բավարար գիտելիքներ ունենալը, զրույցը նախապես պրակտիկա անելը, ինչպես նաև այն ֆիզիկական վազքերը, որոնք օրգանիզմին անհրաժեշտ են, որպեսզի այն իրեն հավատարիմ զգա: Հաստատակամ մարտնչողը ժամանակի հետ գերազանցում է դեղորայքով աշխատող մարտնչողին:
- Սերոտոնինի լրացում: 5-HTP (50-100 մգ՝ երեկոյան), ինոզիտոլ և բավարար քանակությամբ սպիտակուցներ՝ սերոտոնինի վերականգնման դյուրավառները, որոնք նշված են 4.3 բաժնում, իրական նևրոքիմիական օգնություն են մատուցում վերականգնման հասարակային ինքնավստահության բնագավառում:
- Համայնքը որպես սոցիալական մարզավայր. Տասներկու քայլերի ծրագիր, SMART Recovery կամ ցանկացած վերականգնման համայնք՝ այն մի ուրույն հասկանալի սոցիալական միջավայր է, որտեղ դիմակը ոչ թե պարտադիր է, այլև իրական կապերը կարող են ձևավորվել: Այս համայնքը այն սերոտոնինային միջավայրն է, որին կոկաինի սոցիալական շրջանակը փորձում էր հասնել քիմիական ճանապարհով:

Բաժին 7. Ինչպես օգտագործել Recovery Kernel-ը. Ձեր հաշմանագրի ձևակերպումը:

Փուլ	Պրոտոկոլները:	Հիմնական ուշադրությունը:	Կոկաինի մասնավոր նոտաներ:
Բժշկական գնահատում (0-7 օր):	Բժիշկ, եթե անհրաժեշտ է՝ կարդիոլոգ, եթե ականջային վնասվածք կա՝ ԼՕՌ բժիշկ, հարազդաբանության մասնագետ:	Կարդիոլոգիական հետազոտություն. Համախմբային արյան վերլուծություն (CBC) լևամիսոլի համար: Նզվագեղձի զննում: Սեռական ցանկացած հավանական վարակների/ՁԻԱՀ-ի/HCV-ի թեստավորում: ADHD-ի գնահատում, եթե անհրաժեշտ է:	Այս բժշկական գնահատումները պետք է իրականացվեն վերականգնման առաջին շաբաթում, ոչ թե ամիսներ անց: Levamisole-ի հետևանքով առաջացող լեւկոպենիան կարող է մահացու լինել, եթե չհայտնաբերվի: Կոկային օգտագործման հետևանքով առաջացած սիրտ առողջության վնասը զարգանում է աստիճապես: Բժշկական գնահատումը բժշկական օգնություն չառնելու հավանականություն չունեցող միջոց է. դա անվտանգության հարց է:
Բիոլոգիական հիմքեր (1-14 օրերը):	Պրոտոկոլ 07, Պրոտոկոլ 09, Պրոտոկոլ 17, Պրոտոկոլ 18:	NAC, տիրոզին, 5-MTHF, մագնեզիում, 5-HTP, վարժությունների սկսում, քնի համակարգ	NAC-ը առաջին օրը: Տիրոզինը առաջին օրը: Մագնեզիումը առաջին օրը: Եռակի մոնոամինային ցածրացման համար անհրաժեշտ է եռակի վերականգնողական աջակցություն սկսելուց: Հանձեստեղծի ստիմուլյատորային ընկճման ձայնային պրոտոկոլը (60–80 BPM, տաք հյուսումներ) առաջին շաբաթվա համար: Պրոտոկոլ 07 (սնունդը) ընդգծում է սպիտակուցները. դոֆամինի և սերոտոնինի համախմբման համար անհրաժեշտ են ամինաթթվային նախադրյալներ:
Մոլեկուլային գենոմիկայի քարտագրում (1-4 շաբաթ):	Բաժին 15 (Համադրում), COMT գնահատում, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR:	COMT գենի կազմություն; շահույթի բացակայության համախտանիշի գնահատման սանդղակ; մեթիլացման աստիճան; ուշադրության	COMT Val/Val ֆենոտիպը ամենաբարձր ծառայության կարգավիճակով գենոմային հայտնաբերում է՝ այն փոփոխում է ամբողջական վերականգնման ճարտարապետության ուղղությունը: DRD2 A1 ալելը նույնացնում է այն մարդուն, ով ունի կրկնակի դեֆիցիտ և որին անհրաժեշտ է

		դեֆիցիտային հիպերակտիվության ծագողական նշաններ:	ամենաառաջարկային շահագրգռության ճարտարապետությունը: ADHD-ի ցուցանիշները (DAT1, DRD4) կարող են նույնացնել միևնույն ժամանակ առկա լինող այլ հիվանդություն, որը պահանջում է իրեն հատուկ բուժում:
Ինտենսիվության կառուցված (2-րդ շաբաթից մինչև 12-րդ շաբաթը):	Պրոտոկոլ 03 (ֆիզիկական վարժություններ), Պրոտոկոլ 04 (համայնք), այս ձեռնարկի 6-րդ բաժինը:	Բարձր ինտենսիվությամբ մարզանք ամեն օր. Մրցույթների նույնականացում. Ստեղծագործական պրակտիկա. Ամպլուատյունների սոցիալական զարգացում	Մարտունակությունը չի կարող հանգիստ լինել և թույլ տալ վերականգնմանը: Այն պետք է ստանձնել մի նախագիծ, որը իրական ինտենսիվություն կունենա: Արագորեն պարզեք բնական թմրամոլության հիմքում ընկած գործոնները. Ո՞ր տեսակի մրցակից գործունեությունը կլինի այս մարդու համար: Ո՞ր է լինելու նրա ստեղծագործական պրակտիկան: Ինչո՞վ է նա իրապես զգում իրեն ողջունված: Այդ որոշումները, որոնք կայացվում են 2-4 շաբթեների ընթացքում, վճորում են վերականգնման երկարատևությանը:
Շրջակա միջավայրի ճարտարապետություն (2-րդ շաբաթից մինչև 12-րդ շաբաթը):	Պրոտոկոլ 02, Պրոտոկոլ 05, Պրոտոկոլ 08, Պրոտոկոլ 13:	Մեղադրության փոխանցման կանխարգելում, հուշերի վերացում, սոցիալական միջավայրի ձևափոխություն, տրամագծերի մաթեմատիկական մոդելիզմ	Կոկաինի հետ կապված վտանգավոր գրագետությունը ամենամեծներից է թմրամոլության բժշկության մեջ: 05-րդ արձակումը (առանցքային փոփոխություն) պահանջում է մանրակրթություն այն հատուկ սոցիալական միջավայրերի, մարդկանց և իրավիճակների վերաբերյալ, որոնք կապված են օգտագործման հետ: Թմրամանի սոցիալական միջավայրը պետք է հատուկ և նախահարձակեցված փոփոխվի՝ ոչ թե պարզապես նվազել, այլ փոխարինվել:
ADHD բուժում (2-րդ շաբաթից և ավելի, եթե անհրաժեշտ է):	Մոռացկոտության բժշկության մասնագետ:	Ոչ ստիմուլյացիոն ուշադրության դեֆիցիտային խանգարման բուժում. Կոգնիտիվ հենք: Գործառութային աջակցություն:	Եթե ADHD-ի գնահատումը հաստատում է ախտորոշությունը, ապա պետք է սկսել ոչ ստիմուլյացիոն բուժում (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) համատեղ կիրառելով վերականգնման ծրագրի հետ: ADHD-ի բուժումը նվազեցնում է կոկաինի գիտակցային ազդեցություններին տված պատճառներին և ապահովում է այն

			գործառույթները, որոնք ուղեղը փորձում էր ձեռք բերել կոկաինի միջոցով:
Իդենտիտե տի ձևավորում (2-րդ ամսից մինչև 12-րդ ամիսը):	Պրոտոկոլ 20, Պրոտոկոլ 21, C-28	Մարտիկի ինքնություն՝ կոկաինից այնուհետև. Աշխատանքային և հասարակական ինքնության վերակառուցում. Նպատակ:	Կոկաինի չարաշխարհիացումը զինվորների մոտ հաճապես ներառում է մասնագիտական կամ սոցիալական ինքնություն, որը ձևավորվել է կոկայինի օգտագործման միջոցով՝ դրա արդյունավետության շնորհիվ: «Ես չեմ կարող անել իմ աշխատանքը առանց դրա»—այս տեսակի մտածողությունը հաճախ լինում է ընդլայնված և իրական խնդիր: Այս հոդվածը ուղղակիորեն բախվում է այս խնդրի հետ. ինչպես կարելի է ձևավորել իսկապես մասնագիտական համառոտություն, որը հիմնված է իրական հմտություններին, ոչ թե դեղաբանական լրացումներին:
Երկարաժա մկետ մոտեցում (6 ամիս և ավելի):	Պրոտոկոլ 24, Պրոտոկոլ 25, C-28, C-31	Նպատակային ճարտարապետությ ուն. Մրցույթն ու հաղթանակը լիովին գործում են. Պատվորդը ամբողջությամբ արտահայտվում է, առանց քիմիական նյութերի օգտագործման:	Մարտունակությունը, որը ներառում է լրջ դեղահաբերից ամբողջական վերականգնում, ինտենսիվ ֆիզիկական վազքեր, մրցույթներ, ստեղծագործություն, հաստատուն ընկերային կապեր և նշանակալի գործունեություն, համարվում է ամենաբարձր արդյունավետության ունեցող վերականգնման ձևերից մեկը: Այն ինտենսիվությունը, որը առաջացրել էր կոկաինի օգտագործումը, այժմ ուղղված է ինչ-որ իրական բաների: Համադրությունը մասամբ գրվել է հենց այդ մարդու համար:

Բաժին 8.՝ Այրող աջակցության շերտը:

Ինչպես օփիոիդները, բենզոդիազեպինները և ալկոհոլը, կոկաինի չարաշահման դեպքում հատուկ թմրամբեր չկան, որոնք հաստատված լինեն ԱՄՀ-ի (ԱՄՆ սննդային և դեղերի վարչության) կողմից: Սա իրական բուժման ցանկապատճառ է. կոկաինի չարաշահումը առաջացնում է զգալի հիվանդություն և մահ, և արդյունավետ դեղաբանական բուժման բացակայությունը ամենամեծ ձախողություններից մեկն է թմրամբային ախտաբանության մեջ:

Ինչո՞ւմ է գոյություն ունենում:

Մեդիկամենտներ, որոնք ունեն վկայություն կոկաինի չարաշահման դեպքում:

Դեղորայք:	Հավաստիացում և մեխանիզմ:	Մոլեկուլային և կլինիկական հիմնավորումներ:
Բուպրոպիոն (Ուելբյութրին):	Դոպամինի և նորադրենալինի հետաձգման ազդեցություն. Ազատված տվյալներ կոկայի հանդեպ ձգտողության նվազման մասին, ինչպես նաև լուրջ տվյալներ կոկային վերականգնման ժամանակ առաջացող դեպրեսիայի բաղադրիչների մասին:	CYP2B6-ը մետաբոլիզացվում է, և աղոտ մետաբոլիզատորները ստանդարտ դոզներով բավականին բարձր պլազմային մակարդակ ունեն: Val/Val COMT ֆերմենտի հետ կապված անհամաչափություն ունեցող մարդիկ կարող են գտնել, որ բուպրիոնը տալիս է բավարար դոպամինային խթանում՝ նվազեցնելով կոկայի հանդեպ ձգտումը: Այն ունի երկակի գործառույթ. այն բուժում է թմրամոլության հետևանքով առաջացած դեպրեսիան և միաժամանակ տալիս է որոշ դոպամինային փոխարինում «վարորդական» հատկությունների համար: Այնուհետև, եթե առկա է ուշադրության խախտման համախտանիշ (ADHD), այն նույնպես բուժվում է:
Modafinil / Armodafinil	Մեծացնող դեղամիջոց, որը ազդում է DAT և NET վրա. կան տվյալներ, որոնք ապացուցում են կոկաինի ձգտման և առաջին փուլի վերականգնման ընթացքում գիտակցության	Ոչ ստիմուլյացիոն (առանց ամֆետամինների ազդեցության), բայց խթանում է արթունակությունը և ապահովում է թույլ դոպամինային աջակցություն առանց զգալի կախվածության առաջացման վտանգի: Այնքան հատուկ կարևոր է վաղ փուլի կոկաինի բժշկական վերականգնման ժամանակ առաջացող ճարպահարությունների և հոգնածության դեպքում: Մետաբոլիզմը իրականացվում է

	հետ կապված խնդիրները:	CYP3A4-ի միջոցով: Հետ խորհրդակվեք թմրազգային ախտերի բժշկի հետ:
Նալտրեքսոն:	Օփիոիդային ընկալողների հակազդեցություն՝ նվազեցնում է կոկաինի արտադրած դրական ազդեցությունը օփիոիդային համակարգի միջոցով. Առանձնահատուկ հետազոտություններում առկա է թույլ վկայություն կոկաինի ձգտման մասին:	OPRM1 A118G ֆերմենտի կրողները դրսևորում են ամենաուժեղ արձագանք: Ավելի քան մեկ հիմնական վկայություն է այն, որ նալոքսոնը կարող է թեթևացնել կոկայիդի օգտագործման հետ կապված ուրախության զգացումը, ինչը դարձնում է թմրամոլությունը պակաս գայթակղվող, նույնիսկ երբ այն տեղի է ունենում: Այն չէ առաջին շարքի բուժման մեթոդ, բայց կարող է լինել համապատասխան դեւանդային խնդիրներով մարդկանց համար, ովքեր ունեն կոկայիդի և ալկոհոլի զուգահեռ թմրամոլության խնդիր:
GLP-1 ագոնիստներ (սեմագլուտիդ, տիրզեպատիդ):	Դոպամինի և շահույթային շրջանների կարգավորման միջոցով շահույթի "ցանկության" նշանի թուլացում: 2025-2026 թվականների նոր տվյալները ցույց են տանում կոկաինի օգտագործման խնդիրը լուծելու համար հրաշքային արդյունավետություն:	Կոկաինի թերապևտիկայի առումով ամենակարևոր նոր զարգացումը: Նույն մեխանիզմը, որը ցուցել է 50-60% կրճատում ալկոհոլի օգտագործման հետ կապված խնդիրներում և որն այժմ առաջին տվյալները ունի օփիոիդային թեթևացման վերաբերյալ, հիմարպես նույնպիսի արդյունքներ է ցուցադրում կոկաինի հետ կապված խնդիրների դեպքում: Համատեղեք բժշկական մասնագետի հետ. մետաբոլիկ օգտակարության պրոֆիլը կարող է նույնպես լուծել կոկաինի օգտագործման հետևանքով առաջացած ֆիզիկական առողջության խնդիրներից մի մասը:
Դիսուլֆիրամը (Անտաբուս):	Կոկաինի արձակուրդային օգտագործում՝ արգելափակում է դոպամին β-հիդրոքսիլազան, ինչը նվազեցնում է նորադրենալինի համախմբման և կարող է ազդել կոկաինի հետևած զբաղվածության վրա:	Մի քանի հետազոտություններ ցույց են տվել ցանկության նվազում, մյուսները՝ ոչ: Այսպես կարող է լինել ավելի արդյունավետ այն մարդկանց համար, ովքեր ունեն ալկոհոլի հետ կապված խնդիրներ: Ստուգաբանության պարտադիր պայման է ալկոհոլից ամբողջական հրաժարումը (ալկոհոլի հետ միասին օգտագործելիս առաջացնում է լուրջ բարդություններ): ALDH2 գենի կրողները՝ հատկապես զգայուն են ալկոհոլի նկատմամբ և կարող են ունենալ ավելի ուժեղ արձագանք:
Ստիմուլանտներ չպարունակող ուշադրության դեֆիցիտի	Եթե կոնֆիռմացվել է, որ ADHD-ը միաժամանակյա հոգեկան խնդիր է՝	Սա ամենակարևոր բժշկական միջամտություններից մեկն է, որը հասանելի է կոկայինի չարաշխարհացման դեպքում,

համախմբի (ՈՒՀ) բուժման եղանակներ:	atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine: դեղերը ուղղակիորեն վերաբերում են DAT/DRD4-ի առկայության հետ կապված խնդիրներին, որոնք կարող էին լինել այն պատճառը, ինչու մարդը օգտագործում էր կոկաին:	հատկապես ADHD-ի հետ համատեղ լինելու պարագայում: Անձը, ով կոկաին էր օգտագործում ուշադրությունը միավորելու համար, հիմա ունի չափազանց վտանգավոր այլընտրանք: Սա վերացնում է կոկայինի օգտագործման գլխավոր պատճառներից մեկը: Հետևողական խորհրդատվություն անցնելու համար դիմեք թմրամոլության բժշկության մասնագետ պսիխիատրին:

Վերջաբան:

ՑԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. Պատանիչը երբեք փախուստի չէր փնտրում: Ավելին, նա փնտրում էր արժեավոր մարտ:

Այս հավելվածը նվիրված է այն մարդկանց, ովքեր չեն կարողացել ապրել այնքան ժամանակ, որպեսզի նրանց ասեին, որ իրենց կենսաբանական առանձնահատկությունները չեն լինում թույլության պատճառ: «Մարտիկների» շարքում այդ մարդիկ հաճախ էին ամենաշատ էներգիայով և ոգևորությամբ լեցունվածները՝ ամենաշատ ձգող ուժն ունեին և ամենաբազմանելուցյալները: Կոկայինը գտնում էր նրանց, քանի որ այն հստակ համապատասխանում էր այն բաներին, ինչի պակաս կարողացած էին և ինչը նրանք անհրաժեշտ համարում էին:

Այն, ինչ նրանց բացակայում էր, ոչ թե բնավորությունն էր: Այն հիմքային դոպամինի մակարդակն էր, որը անհրաժեշտ էր այն փորձառության համար, որը նրանք կարող էին զգալ և պահպանել: Կոկաինը տրամադրում էր այդ ազդանշանը: Այն, ինչ կոկաինն արժեին, ամեն բան էր:

Այս ձեռնարկում ներկայացված վերականգնումը չի վերաբերվում այն մարդուն դառնալուն, ով հանգիստ, համեստ և չափավոր է: Պատրաստակամը վերականգնման ընթացքում չդառնում փիլիսոփայության մեծարյալ գործչին: Հզորությունը չի անհետանում: Ամբողջականությամբ լցված լինելու կարիքը չի անհետանում: Դոպամինի հեռացման արագությունը չի փոփոխվում:

Անհետանում է այն անհրաժեշտությունը, որ համակարգը լցնելով նյութով, որը բառացիորեն վնասում է սիրտն՝ ձեռք բերելու այն ազդանշանը, որն այն արժևորում է:

Մարտնչողը, ով ամբողջությամբ վերականգնվել է՝ զբաղվում է սպորտով իր հնարավորությունների եզրում, մասնակցում է կարևոր մի բանին, ստեղծում է այն, ինչը նախկինում չի եղել, կառուցում է այն, ինչ օգնում է նրանց, ովքեր դեռ այդ իրավիճակում են՝ չէ որ թմրամոլության հետևանքով վնասված մարդու թերի տարբերակ: Այն ամբողջական տարբերակն է: Այն, ինչը թմրամաբույժը փոխարինել էր:

Այդ պայքարը միշտ արժեին, պարզապես անհրաժեշտ էր ճիշտ հասցեն:

— — —

Համարձրեք վերաբերվել «Recovery Kernel Complete Centurion Compendium»-ի բոլոր հղումներին:

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ ՉԵՍՏԱՊԱՀՈՒՄԻ ԱՂՅՄՆԱԿԱՆ ՄԱՆՁՐԱՇԵՔ՝ ԵՒՇՄԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴԱՅՈՒԹՅՈՒՆ ՆՈՒՅՆԻՉ: